

A Preparação Psicológica de uma Equipa de Hóquei em Patins Feminino

Hélder Nuno de Sousa Antunes
Vila Boa do Bispo – Marco de Canaveses – Portugal – Junho de 2010

A Preparação Psicológica de uma Equipa de Hóquei em Patins Feminino

Hélder Antunes ⁽¹⁾

⁽¹⁾ *Treinador de Hóquei em Patins – Nível 3*

Professor de Educação Física

14 Anos de Experiência como Treinador de Hóquei em Patins, 12 dos quais em Feminino:

- *Campeão Distrital Infantis Feminino 97/98*
- *Vencedor de 5 Torneios Infantis Feminino (97 a 99)*
- *Vencedor do Torneio de Abertura APP – Seniores Fem. (03)*
- *Duas vezes Vice-Vencedor Torneio de Abertura APP - Seniores Fem. (02 e 04)*
- *Duas vezes Vice-Campeão Distrital APP – Seniores Fem. (02 e 04)*
- *Quatro Presenças na Fase Final do Campeonato Nacional Feminino (05, 06, 07 e 08)*
- *Vice-Campeão Distrital APP de Iniciados em 00/01*
- *Medalha de Mérito Desportivo – Marco de Canaveses – 1998*
- *Treinador-Adj. na 1ª Divisão Sénior Masculina 08/09*
- *Treinador-Adj e Treinador Principal na 2ª Divisão Sénior Masc. 09/10*
- *Vencedor do Torneio de Encerramento de Juvenis APP – 08/09*

Administrador do blogue THP (Treinadores Hóquei em Patins):

www.treinadoreshp.blogspot.com

Agradecimentos

Um trabalho com estas características só é possível se se verificar conjugação de vários factores, dos quais destacamos o contributo de pessoas e entidades.

Assim, é de elementar justiça que sejam devidamente realçados.

Ao Clube Hóquei dos Carvalhos, por me ter dado a oportunidade de exercer funções enquanto treinador de hóquei em patins, nomeadamente a oportunidade de ter sido treinador da sua equipa sénior feminina durante duas temporadas (2006/2007 e 2007/2008).

A todas as atletas que fizeram parte do plantel sénior feminino do Clube Hóquei dos Carvalhos durante as temporadas 2006/2007 e 2007/2008, pela forma como trabalharam ao longo dessas duas temporadas e por todos os bons momentos que vivemos juntos.

Aos directores e seccionistas que fizeram parte do staff da equipa sénior feminina do Clube Hóquei dos Carvalhos durante as temporadas 2006/2007 e 2007/2008, nomeadamente o Sr. Sousa e o Zé, pelas condições que me proporcionaram para exercer o meu trabalho.

A todos os meus amigos e familiares, pelo apoio e incentivo dado sempre que estou a exercer a minha actividade de treinador. Obrigado por me fazerem acreditar.

Obrigado e Bem-haja a todos

Resumo

O propósito do seguinte trabalho foi preparar “psicologicamente” uma equipa de hóquei em patins feminino para a competição, nomeadamente hábitos e rotinas que um treinador deve ter com as jogadoras ao longo dos treinos e dos jogos e o que dizer às jogadoras antes, durante e no final desses mesmos jogos.

A amostra consistiu em 12 atletas de hóquei em patins feminino do plantel do Clube Hóquei dos Carvalhos que disputou o Campeonato Nacional de Portugal na época de 2006/2007 e 2007/2008.

Ao longo dessas duas épocas foram registadas e criadas várias situações no âmbito da psicologia desportiva. Não foi aplicado nenhum instrumento em específico, uma vez que a complexidade de variáveis a que isso conduzia, poderia induzir a que os resultados obtidos não correspondessem à realidade. Foram criadas algumas situações reais, mediante a prestação da própria equipa ao longo das temporadas, às quais as jogadoras manifestaram as suas respostas, sendo essas mesmas respostas reflectidas no sucesso ou não sucesso do cumprimento dos objectivos traçados para a equipa.

Segundo Loehr, demos atenção às seguintes variáveis: autoconfiança, atenção, motivação e pensamentos positivos.

Os resultados deste estudo demonstram que se o treinador levar as atletas a acreditar que são capazes de superar as suas próprias capacidades, então o êxito desportivo e os objectivos traçados ficarão mais fáceis de serem alcançados.

Abstract

The purpose of the following paper was prepared “psychologically” a team of female hockey skates for competition, including habits and routines that a coach should have with the players during the drills and games and what to say to the players before, during and end of those games. The sample consisted of 12 athletes Roller Hockey Club's women's hockey squad of Clube Hóquei dos Carvalhos who ran the National Championship in Portugal in the period 2006/2007 and 2007/2008.

During those two seasons were recorded and created several scenarios within the sport psychology. Was not applied any instrument in particular, since the complexity of variables that led, could lead to results that did not correspond to reality. We created some real situations, by providing their own team over the seasons, which the players expressed their answers, those answers are reflected in the success or failure of the objectives set for the team.

According to Loehr, attention was given to the following variables: self-confidence, attention, motivation and positive thinking.

The results of this study demonstrate that the coach take the athletes to believe they are capable of overcoming their own skills, then the sporting success and the targets set will be easier to reach.

Índice

Agradecimentos	3
Resumo/Abstract	4
Índice	5
1 - Introdução	6
2 - Revisão da Literatura	7
2.1 - <i>Factores que podem influenciar o desempenho desportivo</i>	7
2.2 - <i>A reunião de preparação para a competição</i>	8
2.3 - <i>Importância da preparação psicológica para a competição</i>	9
2.4 - <i>Autoconfiança</i>	13
2.5 - <i>Pensamentos</i>	15
2.6 - <i>Atenção</i>	19
2.7 - <i>Motivação</i>	22
3 - Metodologia	28
3.1 - <i>Caracterização geral da amostra</i>	28
3.2 - <i>Objectivos</i>	28
3.3 - <i>Variáveis</i>	29
3.4 - <i>Instrumentos</i>	29
3.5 - <i>Procedimentos</i>	29
3.6 - <i>Dificuldades</i>	31
4 - Apresentação dos Resultados	32
5 - Conclusões	36
6 – Referências Bibliográficas	39

1 - Introdução

Segundo Vasconcelos Raposo, discorrendo sobre a importância da “psicologia como a área onde se pode obter ganhos mais significativos”, apresenta a ideia de que “é possível desenvolver as capacidades humanas a níveis que ainda nos são desconhecidas”, sendo o treino mental o “método que visa maximizar o uso pleno das capacidades humanas, fazendo com que sejam minimizados, e de preferência neutralizados, os elementos negativos ao rendimento do atleta”.

Neste sentido, o nosso trabalho visa sobre o treino mental, muitas vezes apelidado de treino invisível, para que as nossas jogadoras possam potencializar as suas capacidades (técnicas, táticas, físicas e psicológicas), de modo a que a equipa cumpra os objectivos traçados.

Ainda neste âmbito, Weinberg e Gould, defendem que “todos nós nascemos com certas predisposições físicas e psicológicas, mas as habilidades podem ser aprendidas e desenvolvidas, dependendo das experiências que encontramos em nossas vidas”.

À medida que o quadro competitivo avança, procuramos ajustar sempre todas as situações psicológicas, de modo a que o principal foco, o cumprimento dos objectivos traçados, esteja sempre presente.

Quando falamos de uma equipa temos de ter em linha de conta vários factores, um deles é a personalidade psicológica individual de cada atleta.

Williams, refere investigações pioneiras, que através de testes e objectos padronizados, analisaram as características psicológicas que distinguem os atletas que triunfam daqueles que não o conseguem. Os resultados indicaram a existência de uma série de características que estão presentes nos desportistas de elite: autoconfiança, atenção e negativismo.

Tendo em conta algumas variáveis de Loehr: autoconfiança, atenção, motivação e pensamentos positivos, uma vez que não podemos aplicar todas as variáveis de Loehr, os resultados deste estudo evidenciaram que quanto mais a equipa controla estas componentes do perfil psicológico, melhores resultados competitivos obtém a equipa na competição em que participa. As variáveis que mais diferenciaram na equipa foram a autoconfiança, a motivação e os pensamentos positivos.

2 – Revisão da Literatura

2.1 – Factores que podem influenciar o desempenho desportivo

Segundo Williams (1991) a maior parte dos atletas e treinadores afirmam que pelo menos 40 a 90 por cento do êxito no mundo desportivo deve-se a factores mentais. Para Lozano (2001) todo o desportista necessita prestar especial consideração aos factores psicológicos para obter o máximo rendimento físico na competição.

Buceta (1992) no seu trabalho sobre a construção e implementação de um plano de preparação olímpica de uma equipa de Basquetebol feminino espanhola afirma que um componente essencial para a elaboração desse mesmo plano é controlar as variáveis psicológicas que podem afectar, positiva e negativamente, o trabalho a realizar e os objectivos a atingir. Smith e Christensen (1995) mencionam no seu estudo que as habilidades psicológicas são relativamente independentes das habilidades físicas e ambas estão significativamente relacionadas com a performance.

Orlick e Partington (1988) realizaram um estudo com atletas olímpicos canadianos que fornece uma indicação dos componentes mentais necessários para atingir o máximo potencial em eventos como os Jogos Olímpicos. A concentração e a visualização mental do movimento, o compromisso total para atingir a excelência, a qualidade dos treinos, a definição de objectivos, a preparação para a competição e a relação de apoio e confiança entre treinador e atletas são identificados neste estudo como factores que influenciam positivamente a performance.

Num estudo elaborado para examinar o processo de desenvolvimento do talento psicológico em atletas olímpicos medalhados dos EUA, Gould (2001) identificou nos seus atletas a capacidade de concentração, optimismo, mente forte, competitividade, confiança, inteligência desportiva, capacidade de lidar com o stress. Os factores identificados como uma influência para o desenvolvimento do talento psicológico foram comunidade, família, treinador, pessoal não desportivo, aspectos pessoais, ambiente desportivo e processo desportivo.

2.2 – A Reunião de Preparação para a Competição

A reunião de preparação para a competição é usualmente o último momento entre o treinador e os jogadores antes da competição. Cabe ao treinador efectuar uma breve síntese de todas as informações transmitidas e treinadas ao longo da semana, assim como apelar à coesão de grupo e à concentração dos jogadores e equipa para a execução das diferentes tarefas a desempenhar ao longo do jogo, por forma a alcançar o êxito na competição (Pacheco, 2002).

Mesquita (1997) refere que a reunião de preparação para a competição, é um evento de carácter fundamentalmente pedagógico, com o objectivo de alcançar a optimização do rendimento, em que a tarefa do treinador ocorre essencialmente num processo de actividade comunicativa. Nerin (1986) entende que esta reunião assume um papel essencialmente cognitivo (estratégico-táctico) e afectivo e que a sua principal finalidade é a preparação mental dos jogadores para a competição.

Com o intuito de obter a optimização da performance desportiva, as equipas no dia da competição realizam normalmente um conjunto de rotinas, que vão desde o treino da manhã (preparação física e mental da equipa para o jogo), o almoço, a viagem para o local do jogo, o reconhecimento do terreno de jogo, o equipar, a respectiva reunião com os jogadores e o aquecimento (Nerin, 1986; Salmela, 1996).

Salmela (1996) através de estudos realizados com o contributo de 22 treinadores de equipas nacionais, profissionais e universitárias do Canadá de Hóquei no Gelo, Hóquei no Campo, Basquetebol e Voleibol refere que, por vezes, acontece os jogadores reunirem cerca de quinze minutos antes do início da competição, sem a presença do treinador, para discutir aspectos de interesse da equipa, tais como a atitude a assumir em jogo e a forma como pretendem jogar. Estas rotinas variam de acordo com a modalidade e com a filosofia do treinador e dos jogadores.

2.3 - Importância da Preparação Psicológica para a Competição

Segundo Martins, Celina (2002), citando vários autores:

“O desporto visto como uma actividade humana específica, justifica a existência de uma “psicologia do desporto” que fundamentalmente, vai estudar o comportamento dos indivíduos na situação de prática desportiva e os fenómenos da vida consciente ligados a essa actividade específica:

- Na aprendizagem, no treino, nos estágios, nas viagens, nas competições (antes, durante e depois), na vitória e na derrota, nas lesões, na fama e na glória, no infortúnio e no abandono;
- Nas relações interpessoais, com colegas, adversários, treinadores, dirigentes, juízes...; estuda também o público, a comunicação social e as suas influências sobre os desportistas, assim como todo o conjunto de valores e símbolos, instituições e funções que compõem ou integram o mundo do desporto (Alves et al., 1996).

Samulski (1995) define a psicologia do desporto como uma das disciplinas da Ciência do desporto e constitui um campo de aplicação da psicologia.

A psicologia do desporto é uma ciência aplicada que estuda os processos psíquicos e a conduta do desportista na actividade desportiva. Procura conhecer e otimizar as operações internas do desportista de modo a maximizar a expressão do seu potencial físico, técnico e tático adquirido no processo de preparação (Carbalido, 2001).

Desde o início dos anos 70 surgiram numerosos estudos a mostrarem, cada vez mais, a influência de factores psicológicos na prestação desportiva, quer de natureza afectivo-emocional, de concentração, de motivação de capacidade de organização perceptiva, ou de regulação psicomotora (Marques et al, 1997).

O sucesso no desporto é determinado por factores psicológicos, tanto quanto por factores sociológicos, fisiológicos, anatómicos e mecânicos. O estado atlético ou nível de treinamento, antigamente encarado apenas sob o ponto de vista físico também é visto hoje no que diz respeito à atitude mental, sob um ponto de vista de preparação psicológica para a acção (Singer, 1977).

O planeamento é, talvez, o aspecto mais importante do treino desportivo. O grau de complexidade do treino está bem patente no número elevado de factores que têm que ser tomados em consideração na preparação dos atletas. A psicologia, tal como outras

disciplinas, procura contribuir, de forma relevante, para um planeamento e controlo do treino (Raposo, 1992).

No desporto os comportamentos (respostas) face às diferentes situações são visíveis por serem essencialmente motoras e, por vezes espectaculares. Porém, existem outros tipos de comportamentos (respostas) menos visíveis e que também se verificam nas situações específicas do desporto (Serpa, 1992).

Muitos acreditam que entre 40 a 90% do sucesso que se obtém em prestações desportivas é o resultado de factores psicológicos e que, quanto maior for o nível de prestação dos atletas, mais importantes estes factores se tornam (Williams, 1986).

Segundo Paulo Ribeiro (s/d), fica cada vez mais clara a participação dos processos psicológicos na vida de um desportista. A ciência dos desportos exige cada vez mais a participação dos processos cognitivos e de pensamentos dos atletas no seu rendimento.

Segundo Raposo (1993), para se atingirem bons níveis de consistência e, conseqüentemente de prestação, é necessários satisfazerem-se dois requisitos. O primeiro está intimamente ligado à biomecânica das tarefas em causa (a qualidade técnica) e o segundo, também ligado ao primeiro, é a habilidade mental de controlar todos os factores que influenciam a prestação de cada atleta.

Este autor afirma ainda, que são as características de carácter cognitivo aquelas que melhor parecem diferenciar os atletas de elite dos de não elite.

Para se obter melhor rendimento e favorecer o equilíbrio do atleta é necessário conhecê-lo o mais completamente possível. Assim, deve elaborar-se um dossier do atleta que poderá ajudar a estabelecer o seu perfil psicológico e comportamental. Para tal, existem questionários para avaliar aspectos do comportamento do atleta relacionados com o treino e a competição, que devem ser objecto de uma acção ou treino psicológico (Brito, 1993).

Segundo a mesma autora, o treino mental, onde todos os comportamentos treinados e previstos para se executarem na competição são mentalmente reproduzidos repetidamente na sua forma e sequências correctas para poderem funcionar como comandos motores conscientes e controlados.

Para Silva (1970), uma coisa parece incontestável: no treino, as capacidades neurofisiológicas do atleta podem medir-se e avaliar-se, mas as psicológicas não, porque só se manifestam nas competências e só nelas podem medir-se.

Na perspectiva de Singer (1977), um interessante fenómeno observável no desporto, é que existe uma variedade de características pessoais que contribuem para a excelência. Frequentemente os desportistas compensam aquelas que possuem em menor grau com aquelas que dominam. A compensação pode levar ao sucesso, a despeito de deficiências presentes. As implicações na análise da personalidade são de que pode haver níveis e interacções de traços mais desejáveis para um dado desportista para uma dada actividade; contudo, ele pode superar as suas deficiências com esforços superiores aos usuais.

O desportista deve participar activamente na consecução dos seus resultados/objectivos, *“o trabalho mental ao acompanhar o trabalho físico, regulando-o, estrutura também as funções superiores do cérebro...”*, e por isso as desenvolve e aperfeiçoa (Ucha, 1997).

O melhor treino físico e apuramento técnico do atleta são de reduzido valor se as preocupações e o stress o impedem de ter uma boa performance ao seu melhor nível. Na realidade, os factores psicológicos são tão poderosos que podem destruir em minutos milhares de horas de soberbo treino físico (Raposo, 1990).

Os campeões serão aqueles que consigam, através do factor psicológico reforçar as suas competências físicas e técnicas com que otimizarão os seus resultados (Serpa, s/d). O factor psicológico do processo de treino desportivo deverá portanto ser optimizado tal como os restantes, visando o controlo emocional, o rápido processamento da informação, o aumento da concentração, o controlo da atenção, da activação, do stress e ansiedade, da tensão muscular, bem como o reforço da autoconfiança. (Zaichkowsky, 1983 citado por Serpa, s/d).

Raposo (1993), ao estudar as diferenças entre atletas de nível mundial que integraram a equipa olímpica portuguesa para participar nos Jogos Olímpicos de Barcelona e outros que não se classificaram para essa mesma equipa, concluiu que dos factores físico-psico-sócio-morais que observou, somente os factores psicológicos diferenciavam os três níveis de prestação (Campeões Mundiais, Nadadores de Elite Portugueses e Nadadores Portugueses). O que indica que a preparação mental dos atletas é um factor determinante da alta competição.

Considerando que o atleta é um ser humano bio-psico-social e tem o corpo como instrumento de trabalho, é preciso direccionar uma atenção especial aos aspectos ligados ao aumento da concentração, ao controle da ansiedade e stress, à motivação, à paciência, à responsabilidade, ao compromisso com os objectivos, à comunicação e

autoconfiança, além da superação dos limites e capacidade de aprender com erros e críticas, Magina (s/d).

Segundo Franco (s/d), no contexto desportivo, os relacionamentos dos atletas e da comissão técnica tornam-se um eixo fundamental. Neste contexto, a relação atleta-atleta, atleta-técnico, atleta-público, etc., constitui o eixo principal para o desenvolvimento pleno do papel do atleta.

Para Ribeiro (s/d), a presença e o acompanhamento deste desportista por um psicólogo torna-se condição sine qua non para a sua performance. A ciência dos desportos exige cada vez mais a participação dos processos cognitivos e de pensamentos dos atletas no seu rendimento. O movimento cognitivo postula a mudança de atitudes através da mudança de pensamento, ou seja, é possível reverter acções então difíceis de serem executadas.

Cozac (s/d) afirma, que nos dias de hoje está a ser possível viabilizar uma nova “filosofia” organizacional, onde um dos itens mais importantes deveria ser o reconhecimento da necessidade de um psicólogo actuante e presente para garantir um rendimento positivo e estável das equipas. Segundo Raposo (1990), quando as capacidades se tornam bastante semelhantes, os factores psicológicos assumem importância capital no resultado final de uma prova.

Dar aos jogadores respaldo psicológico é tão importante quanto lhes dar uma alimentação balanceada, programada por nutricionistas. Afinal o corpo físico e o mental são duas faces de uma mesma unidade e merecem a igual atenção. Cuidar do corpo, significa também perceber-lo como um todo unificado, do qual fazem parte as emoções e as estruturas mentais. O papel do psicólogo responsável pela saúde psíquica de uma equipa desenvolve-se a partir de uma abordagem das emoções que os jogadores vivenciam na sua rotina de trabalho. A cada novo jogo, uma quantidade de sensações são mobilizadas e, quando não existe assistência psicológica, essas sensações não elaboradas tendem a acumular-se levando, em muitos casos, os jogadores a realizar actos impensados que podem prejudicar a si próprios e ao grupo do qual fazem parte Cozac (s/d).”

2.4 – Autoconfiança

Segundo Martins, Celina (2002), citando vários autores:

“Um dos factos mais consistentes na literatura sobre a execução desportiva é a correlação directa entre a autoconfiança e o êxito (Williams, 1991).

Qualquer treinador ou atleta sabe reconhecer a importância da autoconfiança como condição necessária para competir com êxito. O aspecto mais importante que determina a autoconfiança é a percepção por parte dos atletas de que são capazes de executar ou realizar as tarefas requeridas pela sua especialidade. Assim, os atletas só poderão sentir-se confiantes se estiverem bem preparados sob o ponto de vista físico e técnico (Viana, 1989).

Vealey (1986) citado por Viana (1989), define autoconfiança como a convicção que os indivíduos têm das suas capacidades para serem bem sucedidos no desporto. No entanto, ser bem sucedido ou obter bons resultados, pode ter significados diferentes para o mesmo atleta em diferentes momentos da sua carreira desportiva, ou para diferentes atletas na mesma ocasião. Assim, a compreensão dos níveis de autoconfiança de um desportista passa também pelo conhecimento das metas e de objectivos que pretende alcançar através da competição desportiva.

A confiança é um factor dinâmico que varia de uma situação para outra e de um momento para outro, de acordo com a informação que o atleta tenha sobre a situação que o rodeia e das suas possibilidades face a ela, que influencia notavelmente as expectativas de êxito ou fracasso e consequentemente os níveis de autoconfiança (Canduela, 2001).

Quem ganha a si próprio e aos outros tem confiança nas suas próprias capacidades. Acredita que pode arriscar, acredita que é possível alcançar novos patamares de rendimento. A autoconfiança ajuda o atleta a sentir-se bem consigo próprio e a ultrapassar a ansiedade resultante das tarefas que tem de enfrentar. Possibilita ao atleta sentir-se e manter-se positivo mesmo nas situações que não decorrem conforme o previsto ou planeado (Adelino; Vieira & Coelho, 1999).

Os atletas que se evidenciam verdadeiramente, são autoconfiantes. A sua confiança desenvolveu-se durante muitos anos e, com frequência é o resultado do pensamento positivo e de frequentes experiências de êxito. Ao verificar a melhoria da destreza física é uma maneira óbvia de edificar a autoconfiança. Ao gerar uma história de

experiências exitosas constrói-se tanto a confiança como expectativas de êxito futuras. O pensamento positivo dos atletas confiantes conduz com mais probabilidade a sentimentos capacitantes e a uma boa actuação, da mesma forma que o pensamento inapropriado e erróneo dos atletas sem confiança conduz provavelmente a sentimentos negativos e a uma execução pobre. A perda de confiança criada por sentimentos de fracasso faz com que o atleta duvide da sua própria capacidade. Se o atleta tiver grande autoconfiança, pode desafiar-se a si mesmo utilizando a frustração e fúria para se concentrar novamente na tarefa (Williams, 1991).

A autoconfiança supõe a crença de que se está perfeitamente capacitado para enfrentar as exigências da situação. É evidente que falta de confiança em si mesmo é um obstáculo que afecta o rendimento desportivo, já que a pessoa com estas características duvidará constantemente na vez de actuar com decisão e pôr em prática as suas habilidades no momento adequado (Canduela, 2001).

Os atletas confiantes pensam que são capazes e assim o demonstram. Nunca se dão por vencidos. Imaginam-se a ganhar e a ter êxito. Estão em contacto com a realidade, são sabedores das suas capacidades, tanto como das suas limitações. Não é de estranhar que os atletas confiantes sejam ganhadores, pois a sua confiança programa uma execução exitosa. A forma como os atletas pensam sobre si mesmos, reflecte o grau de autoconfiança. Acreditar em si mesmo, é capacitante, já que dá liberdade para utilizar os seus talentos. Cada pessoa só é capaz de realizar aquilo que acredita que pode fazer (Williams, 1991).”

2.5 – Pensamentos

Segundo Martins, Celina (2002), citando vários autores:

“Estamos constantemente em diálogo interno através dos nossos próprios pensamentos, os quais podem ser de índole negativa (dúvida, incapacidade, falta de controle) ou positiva (ânimo, segurança, eficácia). Diversas investigações provaram que a convicção de executar algo com êxito (expectativas de auto-eficácia) produzem um efeito favorável sobre a execução, é por este motivo que se devem potenciar os pensamentos positivos, para que gerem a confiança no êxito e permitam ao desportista ter uma prestação em condições favoráveis (Canduela, 2001).

Para Williams (1991), a chave do controle cognitivo é a auto-informação. A frequência e conteúdo dos pensamentos variam de uma pessoa para outra, assim como de uma situação para outra. A auto-informação ou diálogo interno converte-se num recurso quando de alguma forma aperfeiçoa a execução.

Geralmente os atletas pensam tanto antes como no decorrer das suas execuções. Também pensam durante as sessões práticas como fora das mesmas. O seu pensamento afecta a sua autoconfiança, auto-conceito e conduta. Por esta razão é importante que os treinadores e psicólogos do desporto ensinem os seus atletas a reconhecer e controlar os seus pensamentos. Se os pensamentos forem utilizados apropriadamente, podem tornar-se um grande aliado para a execução e o desenvolvimento pessoal. A questão não é pensar, mas o quê, quando e como pensar.

Cada vez que o atleta actua, durante uma sessão de treino, ou durante uma competição, abriga certas esperanças acerca da sua actuação. Se actuação resulta num nível inferior ao esperado, então o atleta começa a preocupar-se. As esperanças são geradas por actuações passadas, que são o melhor elemento de predição do que irá acontecer no futuro. Por este motivo, o atleta pode experimentar maior ansiedade numa actuação que segue outra em que o atleta não obteve o seu nível usual e, começa a preocupar-se com a possibilidade de obter outra má actuação (Harris & Harris, 1987).

As emoções podem inspirar ou inibir a prestação desportiva. As emoções e os pensamentos positivos podem, muitas vezes, atirar o indivíduo para a senda de sucessos. Todavia quando toda essa excitação se transforma em ansiedade, ou muda

de atitude agressiva para incontida, ele pode, provavelmente, começar a cometer erros (Loher (1986), citado por Fricknecht (1990)).

Ainda segundo este autor, quando ansiosos, os atletas podem ficar muito oprimidos com o aparecimento de pensamentos e imagens não adaptadas e perturbadoras. Há tendência a focar todas as coisas que podem vir a correr mal, as inaptações, incapacidades fraquezas que poderão ter na execução e as consequências duma possível performance inferior. Torna-se assim mais provável que a performance seja tão má como se receava que pudesse ser.

Segundo Williams (1991), a maioria dos atletas tem diferentes pensamentos no decurso de uma execução exitosa e de uma execução que conduz ao fracasso. A identificação dos pensamentos que tipicamente preparam os atletas para executar bem e fazer frente com êxito aos problemas que surgem, podem vir a constituir um conjunto de ferramentas cognitivas para a melhoria da execução.

À medida que as destrezas se vão dominando, o diálogo interno vai sendo mais curto, menos frequente e com mais probabilidade de se centrar em estratégias e sentimentos óptimos. Com a aprendizagem, a meta é reduzir o controlo consciente e promover a execução “automática” da destreza.

A execução exitosa pode ser “programada” mediante pensamentos e imagens positivas imediatamente antes da execução física.

Uma forma de auto-informação que evoca sentimentos e comportamentos positivos, é o uso de manifestações positivas. As afirmações são manifestações que reflectem atitudes ou pensamentos positivos sobre si mesmo. Estes pensamentos quando utilizados frequentemente promovem a confiança.

Um clima psicológico negativo, como por exemplo sentimentos de frustração, medo e preocupação, podem desencadear reacções negativas tais como a perda de concentração. Os pensamentos negativos ou auto-frustrantes produzem efeitos negativos na execução (Williams, 1991).

Segundo Raposo (s/d), o atleta sentir-se-á preocupado ou em stress sempre que acredite que não pode ter um desempenho suficientemente bom para atingir um objectivo importante. Quando o desafio que se estabelece é demasiado fácil ou demasiado difícil para o atleta é que a competição se torna portadora de stress. Quando o desafio é demasiado fácil para a sua capacidade, o atleta aborrecer-se-á e não se mentalizará o suficiente para manter uma performance ao mais alto nível.

Quando o desafio é demasiado difícil, sentir-se-á preocupado com a obtenção de sucesso. A preocupação é causada pelo receio do possível falhanço e resulta num esforço em demasia (ou pressão) que impede o seu integrador de guiar automaticamente a performance. Assim, desde que seleccione um desafio similar ao seu nível de skill, sentirá menos stress.

Se um atleta conseguir evitar a atenção para pensamentos negativos, não sentirá tanta ansiedade e, terá maior probabilidade de executar a tarefa ao nível máximo das suas capacidades (Viana & Cruz,).

Os pensamentos afectam directamente os sentimentos e por sua vez as acções. Um pensamento pouco apropriado ou erróneo, com frequência, conduz a sentimentos negativos e a uma execução pobre, da mesma forma que um pensamento positivo conduz a sentimentos capacitadores e a uma boa execução (Williams, 1991).

O desportista deverá aprender a centrar a sua mente em pensamentos positivos e a ser capaz de identificar e substituir os negativos por pensamentos alternativos e/ou diálogos internos positivos (Canduela, 2001)

O primeiro passo para que o atleta consiga o controle sob os seus pensamentos, é estar consciente sobre o que diz de si próprio. Surpreendentemente, a maioria das pessoas não estão conscientes dos seus pensamentos e, muito menos do seu poderoso impacto que estes têm sobre os seus sentimentos e condutas (Williams, 1991).

No decurso de uma actuação desafortunada, a maioria dos atletas descobre que a sua mente se programou face ao fracasso através de insegurança e de manifestações negativas. O corpo simplesmente executou o que a mente estava a pensar. As execuções futuras poderão melhorar quando os atletas consigam eliminar os pensamentos disfuncionais e auto-frustrantes que conduzem à angústia e a uma execução pobre. De facto, ao prestar muita atenção aos pensamentos negativos ou associados a uma execução pobre, pode causar um detrimento da execução já que influem negativamente no auto-conceito, na autoconfiança e na actuação do atleta (Williams, 1991).

Segundo o mesmo autor, a maioria dos pensamentos negativos ocorre quando o indivíduo está em situação de stress. Cada sujeito tem a capacidade de programar a sua mente para execuções exitosas. Alguns atletas fazem-no de forma natural; outros devem aprender a ser pensadores eficazes.

O primeiro passo para que o atleta ganhe o controle do seu pensamento é estar consciente de que classe de pensamentos o ajudam, que pensamentos estão a ocorrer que poderão ser prejudiciais e, que situações ou acontecimentos estão associados com o diálogo interno.”

2.6 – Atenção

Segundo Martins, Celina (2002), citando vários autores:

“É o termo usado em psicologia para descrever o processo que utilizamos para perceber o mundo externo. A nossa atenção pode estender-se a vários estímulos, ou pode estar concentrada sobre um ponto particular (Harris & Harris, 1987).

No âmbito do desporto, um bom rendimento está frequentemente ligado à capacidade de concentração na execução de uma acção desportiva (Samulsky, 1992). Este autor define atenção como um estado selectivo intensivo e dirigido da percepção.

Antonelli (1978), define atenção como um componente necessário da memória, sem o qual a experiência vivida não poderia fixar-se nem conservar-se. A atenção, é a atitude que sustenta a intenção de aprender e recordar. É também o aspecto activo e selectivo da percepção, que consiste em preparar e orientar o indivíduo para a percepção de um estímulo particular.

Niddefer (1976) citado por Canduela (2001), distingue duas dimensões principais da atenção:

- a) Amplitude: refere-se à quantidade de informação específica a que uma pessoa atende num dado período de tempo, que pode ser focalizada para um estímulo em concreto ou ampliada a diversas situações em simultâneo.
- b) Direcção: para onde o desportista dirige a atenção: a elementos externos ou internos a si mesmo.

A concentração é a capacidade psíquica através da qual o sujeito controla os seus processos de pensamento e de focalização (Canduela, 2001).

Para Potesta (s/d), a concentração é a capacidade de realizar uma tarefa mantendo toda a atenção centrada nela, ignorando os estímulos alheios à mesma.

Segundo Williams (1991), maioria dos desportistas de êxito desenvolveram as suas próprias estratégias mentais de concentração como uma componente natural da capacidade desportiva. De facto não são inatas. Há destrezas que os desportistas adquirem mediante a prática regular do treino do controlo atencional, da mesma forma que aprendem qualquer outra destreza física difícil.

As exigências do desporto ou as exigências específicas de uma posição dada, alteram a dimensão da nossa concentração. Alguns atletas demonstram dificuldade em prestar atenção sobre o ponto em que se encontram os seus adversários ou os seus companheiros de equipa. Estes atletas não prestam a devida atenção ao jogo (Harris & Harris, 1987).

Segundo Williams (1991), auto-informação pode ajudar os atletas a controlar a sua atenção. É com facilidade que o atleta se pode distrair no decurso da prática e da competição. O controlo atencional é particularmente importante para ajudar os atletas a permanecer no presente. Apesar de tudo, o único ponto importante é o que está a ocorrer, o futuro não se pode controlar e os atletas não se devem permitir divagar no passado.

As diferentes situações desportivas requerem diferentes focos de atenção pelo desportista. Um dos maiores problemas no desporto seja com carácter competitivo ou de distração, é a falta de concentração. A concentração, ou o prestar atenção ao que estamos a fazer e ao que está a acontecer, supõe uma técnica que se pode aprender e praticar com regularidade para manter um determinado nível de eficiência (Harris & Harris, 1987).

A capacidade para controlar os processos de pensamento para se concentrar numa tarefa, é sem dúvida a chave mais importante para uma actuação eficaz no desporto. O controlo mental é portanto um factor decisivo na competição seja em desportos individuais ou colectivos (Williams, 1991).

Concentração quer dizer focalização e, não forçar a atenção que se está a prestar a uma tarefa. A concentração é uma destreza aprendida de reagir passivamente e de não se distrair perante estímulos irrelevantes. Pode aprender-se a diminuir a atenção face a estímulos irrelevantes e a aumentá-la face a estímulos relevantes. Os desportistas necessitam treinar a concentração para não reagir a estímulos irrelevantes (Williams, 1991).

Segundo este autor, existem diferenças individuais no que respeita às capacidades atencionais. Algumas das diferenças são aprendidas, outras são biológicas e outras genéticas. Desta forma, diferentes desportistas, apresentam diferentes potencialidades e debilidades atencionais.

Quase todos os acontecimentos externos desencadeiam e uma mudança cognitiva e emocional no desportista. A capacidade para não se deixar distrair com estes factores, alcança-se quando os desportistas aprendem a controlar os seus sentimentos e a

focalizar a sua atenção de maneira apropriada. Os profissionais de elite, tendem a não se distrair com factores externos. Segundo Potesta (s/d) os estímulos distractores podem ser de dois tipos, externos (que provém do envolvimento) ou internos (determinados pensamentos ou sensações físicas). Para realizar uma execução desportiva de maneira óptima é importante que o desportista se centre unicamente naqueles estímulos que sejam relevantes para a tarefa e ignore todo o resto. Mas, esse “ignorar” deve ser uma qualidade automatizada, ou seja, o facto de perceber os distractores e tentar activamente centrar-se numa tarefa é um distractor em si mesmo. O treino da concentração tem como objectivo que o desportista se centre de forma automática nos estímulos relevantes e ignore os irrelevantes.

Quando um atleta comete um erro, ou chega a estar consciente da tensão e de focos de distração atencionais, que provavelmente estão a interferir na sua actuação, deve adoptar uma estratégia de prevenção para reconhecer e reduzir a tensão física, através da melhoria da concentração (Williams, 1991).”

2.7 – Motivação

Segundo Martins, Celina (2002), citando vários autores:

“Ao olharmos com mais pormenor para o mundo do desporto, muitas vezes interrogamo-nos como é que há um número tão grande de atletas que se sujeitam sistematicamente durante tanto tempo, a longas horas de treinos e estágios rigorosos, para mais tarde poderem participar nas competições respectivas (Nunes, 1995).

Qualquer comportamento humano que persiga a consecução de um objectivo pode entender-se como guiado por uma causa interna a que alguns baptizaram com o nome de “Motivação”, a qual se pode definir como um conjunto de factores dinâmicos que determinam a conduta de um indivíduo. Na origem das nossas condutas não está só uma causa mas também um conjunto variado de factores (conscientes e inconscientes, fisiológicos, intelectuais, afectivos, sociais e culturais) que estão em interacção recíproca (Canduela, 2001).

A actividade atlética, especialmente quando se desenvolve em níveis de actividade primária, exige empenho, disponibilidade e sacrifícios que exigem uma motivação específica e dominante. A motivação está relacionada com o desempenho, as metas pessoais reflectem a motivação na realização da tarefa (Singer, 1977).

As motivações são as causas que determinam o comportamento, são uma interacção dinâmica entre os estímulos derivados das necessidades subjectivas e das solicitações do meio ambiente, São sinónimo de energia vital que alimenta e motiva a actuação do ser humano a todos os níveis (Antonneli, 1978). Segundo este autor, o comportamento resulta de vários vectores motivacionais. Alguns são simples (instintos, tendências, hábitos) e de natureza biológica; outros são mais complexos e flexíveis, de natureza psicológica. O estudo das motivações no desporto é um capítulo da maior importância no contexto da psicologia desportiva.

O estudo da motivação no desporto procura responder, na opinião de Halliwell (1981) citado por Cruz (1996), a várias questões que têm a ver com três dimensões do comportamento dos atletas:

a) Direcção (“porque é que certos atletas escolhem certos desportos para participarem?”);

b) Intensidade (“porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com mais intensidade que outros?”); e

c) Persistência (“ porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros a abandonam?”).

Deci e Ryan, (1985), citado por Rego, (s/d), consideram que um comportamento motivado se define pela propensão do indivíduo para sentir competente e autodeterminado, supondo que as necessidades particulares iniciam a conduta e, ao mesmo tempo, que as percepções de competência e livre escolha as regulam. Quanto mais os desportistas sentem que as suas actuações são governadas por livres escolhas ou fornecem um sentido de competência, mais eles manterão o envolvimento nessa actividade, aumentarão a amplitude dos seus esforços ou melhorarão a qualidade das suas performances.

É necessário entender um comportamento motivado do atleta como uma interacção contínua entre ele e a situação em que se encontra de forma a facilitar e melhorar a qualidade de intervenção (Rego, s/d).

Na perspectiva de Singer (1977), a motivação é a insistência em caminhar em direcção a um objectivo. Existem ocasiões onde o nosso *incentivo* principal pode ser o alcance de uma recompensa, tal como ter o nosso nome impresso, ganhar um troféu ou elogio. Em outras ocasiões o incentivo pode tomar a forma de um impulso interno para o sucesso, para provar ou conseguir algo para se auto-realizar. Sem a presença da motivação, um desportista não praticará ou, então, o fará mal. Sem o treino, altos níveis de aprendizagens não serão alcançados.

Segundo Braunreiter (s/d), a vantagem do indivíduo se encontrar motivado, diz respeito ao facto de este possuir dentro de si um “fogo”. No caso do atleta, quando se sente sem energia, sem expectativas, com preguiça, sem vontade e, não se sente capaz, pode, caso se consiga motivar, libertar o “fogo” que existe dentro de si e realizar as tarefas que lhe são propostas. Assim é capaz de realizar acções com grande eficácia utilizando todas as suas capacidades das quais nem sequer teria conhecimento. É capaz de revelar um desempenho elevado alcançando com todas as suas capacidades objectivos anteriormente impensáveis. Assim, o indivíduo motivado, deve ser capaz de dar tudo por tudo e nunca se sentir derrotado, deve procurar usufruir de todas as suas capacidades para se destacar no mundo exterior e demonstrar o seu valor.

As motivações para Antonelli (1978), são as causas que determinam o comportamento. São sinónimos de energia vital. O complexo motivacional coincide com o conceito de actividade: a energia que alimenta e motiva a actuação humana a todos os níveis. O comportamento resulta de vários vectores motivacionais. Alguns são simples, de natureza biológica (instintos, tendências, hábitos), outros são mais complexos e flexíveis, de natureza psicológica.

Podemos encontrar múltiplos motivos que se interligam, por um lado são determinados pelos aspectos específicos da própria prática desportiva e por outro pelos aspectos que talvez ultrapassem o próprio desporto. O desporto oferece condições favoráveis de estimulação que levam a pessoa à sua prática desportiva (Nunes, 1995).

Vários são os motivos que desempenham alguma influência sobre os praticantes e, muitas vezes são formados pela contribuição de acontecimentos passados e próximos, actuando de variadíssima forma. Os motivos causadores da boa participação do atleta modificam-se dia a dia, ou de época para época. As razões pelas quais os atletas actuam no desporto são extremamente variáveis e difíceis de serem reduzidas a conceitos rígidos. Não só as razões de cada atleta para ingressar numa equipa, são diferentes, mas também os motivos que o fazem actuar durante toda a época (Cratty, 1983, citado por Nunes, 1995).

No entender de Lawther (1978), parece ter maior êxito o desportista que se esforça em obter o que para ele é um alto nível de resultado ou performance. Uma pessoa motivada para o êxito obtém um desempenho melhor que a motivada para evitar o fracasso. Esta dedicação é essencial para obter o máximo rendimento. É certo que a preparação para um alto nível de performance implica um trabalho intenso e o teste final pode incluir o auto-controle, pois apesar da enorme fadiga e do autocastigo, parece que o prazer da experiência nunca desaparece de todo. O próprio nível de aspiração que se relaciona com o rendimento que o atleta se propõe alcançar está determinado em grande parte pelas experiências passadas.

Segundo o mesmo autor, o homem necessita de provar a sua capacidade máxima e às vezes chegar até ao limite do esforço humano. O prazer intenso não reside somente no recorde obtido mas também no máximo esforço físico.

Intimamente relacionada com a motivação está a distinção entre duas importantes fontes de motivação: intrínsecas e extrínsecas. Com as recompensas extrínsecas, a motivação vem de outras pessoas ou factores externos, sob a forma de reforços

positivos e negativos. Por outro lado, os indivíduos também podem participar e competir desportivamente por razões intrínsecas. É o caso das pessoas que são intrinsecamente motivadas para serem competentes e para aprenderem novas competências, que gostam de competição, acção ou excitação e que querem também divertir-se e aprender o máximo que for capaz (Cruz, 1996).

Segundo o mesmo autor, no domínio da psicologia, diversos estudos têm evidenciado o papel central que as percepções de competência e capacidade pessoal parecem desempenhar na motivação. Os indivíduos que se percebem como mais competentes num determinado contexto de realização, são mais motivados intrinsecamente para permanecerem envolvidos e dedicarem esforço à actividade em questão e, além disso experienciam reacções afectivas mais positivas comparativamente aos indivíduos com fracas percepções de competência e controle pessoal.

Para Singer (1977), a competição serve como uma excelente fonte de motivação no desporto. Estudos feitos demonstram a efectividade das situações competitivas em produzir melhor desempenho que quando um indivíduo executa sozinho. O conhecimento dos resultados ou feedback, fornecido pelo treinador ao desportista, referente à qualidade do seu desempenho é outra fonte de motivação.

Ainda segundo este autor, as metas pessoais reflectem motivação. O nível de objectivos do desportista é afectado pelos seus sucessos e fracassos anteriores tanto quanto pela sua capacidade de avaliar realisticamente a situação presente. Por outro lado, os objectivos razoavelmente difíceis mas possíveis de serem atingidos influenciarão o desempenho.

Na perspectiva de Raposo (1990), a razoável hipótese de sucesso é também uma componente importante no nível óptimo de motivação. A motivação é sempre um compromisso entre dois objectivos opostos. Por um lado deseja competir com um adversário o mais difícil possível no sentido de aumentar o desafio; por outro lado deseja uma competição o mais fácil possível no sentido de assegurar a manutenção de altos sentimentos de estima. O melhor compromisso entre estes dois objectivos é seleccionar um desafio moderadamente difícil, isto é, ao seu nível actual de capacidade (nível de skill) ou ligeiramente acima dele. Será desafiado porque sabe que tem de competir ao seu melhor para ganhar, mantendo, ainda assim, uma probabilidade razoavelmente alta de sucesso.

A investigação no âmbito da fixação de objectivos deu lugar durante a década de setenta a várias conclusões. O efeito positivo e benéfico que a fixação de objectivos exerce sobre a actuação, é um dos resultados mais discutidos nos textos psicológicos, e vem explicado por quatro mecanismos de motivação: dirigir a acção, mobilizar o esforço, persistir nele através do tempo e gerar motivação a fim de desenvolver estratégias relevantes e alternativas para alcançar os objectivos. Obviamente necessitamos de contar com a nossa capacidade para alcançar a consecução dos objectivos, pois um esforço exagerado nunca dará lugar a resultados desejados se o fim perseguido não é realista para nós (Harris & Harris, 1987). Convém não esquecer que os objectivos parecem motivar a actuação com maior êxito quando se estabelecem em acções ou termos específicos e quantitativos em vez de tentar render 100%, concentrar-se melhor ou ter mais confiança. Os objectivos devem sempre basear-se na nossa própria capacidade de actuação. Devem ser realisticamente prescritos para a equipa e para o desportista individualmente. Atingir metas de forma razoavelmente frequente leva a um grau maior de aspiração (Singer, 1977).

Segundo Raposo (1990), uma das mais importantes habilidades mentais ou psicológicas que um atleta pode desenvolver é a capacidade de definir objectivos de performance eficazes. Aliás, a eficácia dos objectivos na melhoria da performance é uma das conclusões mais sólidas da literatura de Psicologia.

Segundo Harris & Harris, (1987), a fixação de objectivos considera-se antes de mais como um mecanismo para a motivação, que se utiliza para determinar o sentido em que se fixa o propósito, o esforço e a persistência da acção para alcançar o fim proposto. Basicamente, vai criar um centro de atenção e acção, que proporciona um propósito aos nossos esforços. Objectivos diferentes, requerem um volume de esforço também diferente, determinado pelas necessidades percebidas para os atingir. Resumindo, a fixação de objectivos facilita a estrutura para a motivação, a qual supõe orientar o esforço ao longo de um período de tempo.

Embora a motivação tenha um papel fundamental no desempenho, não é correcto afirmar que quanto maior for a motivação do desportista, melhor será o seu desempenho. Segundo Singer (1977), quando estamos motivados, tendemos a lutar por um objectivo de forma mais activa. Esforçamo-nos para nos sair bem quando motivados. Mas aceitar que um nível mais alto de motivação é necessário para todos os tipos de tarefas, para todas as pessoas, é um raciocínio falso.

Segundo o mesmo autor, obviamente, o aumento da motivação eleva a atenção, concentração e tensão. Para certos atletas e para certas actividades, não só poderá a

motivação excessiva não ajudar como poderá ser desastrosa. Esforçar-se em demasia, pode produzir um efeito adverso no desempenho de quem se sacrifica. Entretanto existem ocasiões nas quais os níveis mais altos de motivação são desejáveis para o melhor desempenho. Segundo Yerkes-Dodson, citado por Singer (1977), existe um nível ideal de motivação para cada tarefa e para cada executor.

Os indivíduos que se percepcionem como mais competentes num determinado contexto de realização, são mais motivados intrinsecamente para permanecerem envolvidos e dedicarem esforço à actividade em questão. Assim, as percepções de competência de cada um, baseadas em rendimentos bem sucedidos, desempenham um papel fundamental na motivação desportiva (Cruz, 1996).

Assim, existe um nível ideal de motivação que deve estar presente em qualquer actividade e este nível depende da natureza da actividade, tanto quanto do desportista (Singer, 1977).”

3 – Metodologia

O presente estudo tem como base e fundamento todo o trabalho de campo realizado ao longo de duas temporadas competitivas entre um treinador de hóquei em patins e uma equipa de hóquei em patins feminino.

Ao longo das duas temporadas, foi possível “conhecer melhor psicologicamente” cada uma das atletas, bem como melhorar as capacidades “psicológicas” das atletas darem uma “resposta”, mediante o que lhes era solicitado.

O facto de ajustarmos todo este “trabalho mental” de acordo com os objectivos que a equipa ia alcançando ao longo da competição em que estava inserida, conduziu-nos a resultados reais. Para nós, todos os jogos foram considerados importantes, independentemente do seu grau de dificuldade.

É legítimo levantar questões relativas à validade e fiabilidade do estudo. De qualquer forma o estudo reveste-se da maior importância graças ao seu carácter exploratório. Não conhecemos estudos que estejam publicados que abordassem a temática que nos propusemos explorar com o presente projecto.

Neste estudo pretendemos registar a influência das variáveis autoconfiança, pensamentos positivos, atenção e motivação numa equipa de hóquei em patins feminino ao longo das suas provas de competição com especial incidência para as semanas de treino que antecediam os jogos decisivos para a equipa alcançar os seus objectivos.

3.1 – Caracterização Geral da Amostra

A amostra alvo deste estudo foram 12 atletas da equipa sénior feminina do Clube Hóquei dos Carvalhos (Portugal), com idades compreendidas entre os 14 e os 26, que disputaram o Campeonato Nacional de Portugal nas épocas de 2006/2007 e 2007/2008.

3.2 – Objectivos

Pretendemos realçar a importância de 4 variáveis para o êxito de uma equipa de hóquei em patins feminino ao longo da competição.

3.3 – Variáveis

Autoconfiança; Pensamentos Positivos; Atenção; Motivação.

3.4 – Instrumentos

Ao longo de duas temporadas introduzimos alguns hábitos/rotinas na equipa, de modo a que as mesmas fizessem parte do dia-a-dia da equipa. Esses hábitos/rotinas “procuraram facilitar” a tarefa do treinador ao longo da época e ajudar a equipa a alcançar os objectivos previamente traçados.

Optamos quase sempre por diálogos em grupo. Os diálogos individuais apenas surgiram em determinadas fases da época para que as atletas nunca se apercebessem disso.

O nosso indicador de resultados de estudo foram sempre os resultados que a equipa foi obtendo em cada jogo do campeonato. Após cada jogo foi efectuado um registo a nível individual e colectivo da performance das jogadoras, bem como da equipa, quer a nível físico, quer a nível psicológico. Esse registo serviu para orientarmos o nosso trabalho, fazer adaptações e correcções, bem como para orientar este estudo.

Salientamos ainda, que de acordo com o formato da competição do Campeonato Nacional Feminino de Portugal, a equipa tinha os seguintes objectivos gerais em:

- **2006/2007:** Conseguir o Apuramento para a Fase Final (após 6 épocas de ausência); Não ficar em último lugar na Fase Final e passar a 1ª eliminatória da Taça de Portugal.
- **2007/2008:** Melhorar os resultados e classificações obtidas em 2006/2007, ter jogadoras na selecção de Portugal e atingir um dos cinco primeiros lugares da classificação geral da Fase Final do Campeonato Nacional.

3.5 – Procedimentos

Ao longo das duas temporadas introduzimos as seguintes “rotinas/hábitos” na equipa:

- Reuniões semanais antes do primeiro treino semanal;
- Observação/Informação da equipa adversária (suporte papel e vídeo);

- Reuniões preferencialmente em grupo;
- Transmissão de muitos pensamentos positivos à equipa, independentemente dos resultados obtidos em competição;
- Nunca repreendemos nenhuma jogadora em grupo. Sempre o fizemos de forma individual;
- Valorizamos sempre o grupo de trabalho e o espírito de equipa;
- Colocamos sempre vários objectivos à equipa com uma frequência semanal;
- Todas as semanas que antecediam um jogo colocávamos uma frase em suporte papel no balneário da equipa com uma mensagem, ou com algo que uma atleta da equipa adversária tivesse afirmado acerca do jogo;
- Adaptamos as situações de treino a situações reais que poderiam suceder à equipa durante o jogo importante, tais como: treinar durante a semana com muito ruído no pavilhão, treinar a marcação de livres directos e de grandes penalidades sob pressão, treinar a situação de prolongamento com golo de ouro, etc.;
- Nunca alteramos hábitos ou rotinas de treino técnico/tácticas;
- Nunca utilizamos a frase “temos de ganhar” ao longo das duas temporadas.
- Antes de cada jogo importante o discurso do treinador nunca foi superior a 8 minutos e teve sempre as seguintes características: discurso sucinto; lembrar dos pontos fortes e vulneráveis do adversário; lembrar o que a equipa tem de fazer; palavras de incentivo e grito de “equipa”;
- Durante cada jogo importante, a atitude do treinador foi sempre a seguinte: incentivar e corrigir constantemente as atletas; realizar vários gestos para as atletas; utilizar um tom de voz mais elevado para motivar as atletas ou para fazer alguma correcção técnico/táctica; utilizar sempre várias palavras de motivação;
- No final de cada jogo importante e independentemente do resultado: felicitar sempre as jogadoras pelo seu desempenho; realçar os aspectos positivos e deixar os negativos para serem corrigidos ao longo da semana de treinos;
- Nunca fez parte do discurso do treinador em momento algum as palavras: “perder”, “não conseguir” e “desastre”;

- Focar sempre as atenções das atletas para o jogar bem e o saber que fazer em campo;
- Depois da primeira análise à equipa adversária, focar os treinos e o diálogo do treinador para a tarefa colectiva da equipa e individual de uma ou outra jogadora.
- Ouvir as atletas nas semanas que antecedem os jogos decisivos.

3.6 – Dificuldades

Dado o facto da equipa não possuir os “rotinas/hábitos” implementados anteriormente, na primeira temporada ao serviço do clube as mesmas demoraram algum tempo a serem implementadas e a surtirem efeito.

Os resultados desportivos ao longo da primeira temporada não foram tão visíveis quanto os que foram alcançados ao longo da segunda temporada.

4 – Apresentação dos Resultados

Uma vez que não procedemos à aplicação nenhum teste, questionário, ou entrevistas, não nos é possível apresentar quaisquer valores de referência obtidos no que concerne às nossas variáveis.

De acordo com o procedimento por nós adoptado, uma vez que se tratou de um estudo de “campo”, ou seja, de terreno, só nos é possível apresentar as tabelas classificativas com a classificação da equipa feminina do Clube Hóquei dos Carvalhos ao longo das temporadas de 2006/2007 e 2007/2008 no Campeonato Nacional de Portugal (Várias Fases), na Taça de Portugal e também nas tabelas do ranking mundial de clubes de hóquei em patins feminino.

Tendo em conta os objectivos gerais traçados para a equipa e os resultados e classificações obtidas, é-nos possível identificar que as “rotinas/hábitos” implementadas surtiram o efeito desejado, levando a equipa a alcançar os seus objectivos gerais.

Salientamos ainda o facto do **Campeonato Nacional Feminino de Hóquei em Patins** se realizar em duas fases:

1ª Fase – Fase Norte e Sul: apuram-se as 4 primeiras classificadas de cada zona para a Fase Final, num campeonato regular todos contra todos (10 equipas).

2ª Fase – Fase Final: Campeonato Regular todos contra todos (8 equipas), onde o 1º classificado é o Campeão Nacional de Portugal.

No que respeita à Prova **Taça de Portugal**, prova que a equipa feminina de hóquei em patins do Clube Hóquei dos Carvalhos também participou, a mesma é realizada da seguinte forma:

1º - Fase a eliminar – Norte

2º - Fase a eliminar – Norte e Sul

3º - Final Four

**Classificação da 1ª Fase do Campeonato Nacional Feminino na temporada
2006/2007:**

	CLUBES	J	V	E	D	FC	GM	GS	P
1	F NORTECOOPE	18	17	-	1	-	144	12	51
2	CD NORTECOOPE	18	15	1	2	-	102	22	46
3	HC MEALHADA	18	13	1	4		53	27	40
4	CH CARVALHOS	18	10	3	5		48	31	33
5	HC MARCO	18	8	3	7	-	51	61	27
6	AF ARAZEDE	18	6	4	8	-	59	50	22
7	CA FEIRA	18	6	2	10	-	45	59	20
8	CSP ALFENA	18	5	1	12	-	41	55	16
9	GDC FANZERES	18	2	1	15	-	27	108	7
10	CP VILA DO BISPO	18	-	-	18	-	16	161	0

**Classificação da 2ª Fase do Campeonato Nacional Feminino na temporada
2006/2007:**

	CLUBES	J	V	E	D	FC	GM	GS	P
1	F NORTECOOPE	14	13		1		92	5	39
2	A ALCOBACENSE	14	8	4	2		45	15	28
3	HC MEALHADA	14	7	4	3		38	29	25
4	CD NORTECOOPE	14	7	2	5		56	30	23
5	CD BOLIQUÊME	14	5	4	5		30	34	19
6	CH CARVALHOS	14	6	1	7		31	29	19
7	GDR LOBINHOS	14	2	1	11		20	62	7
8	EXT SÃO FILIPE	14			14		15	123	0

**Classificação da 1ª Fase do Campeonato Nacional Feminino na temporada
2007/2008:**

Clas. Equipa	Jogos em Casa						Jogos fora						Total de Jogos						
	Jog	Vit	Emp	Der	GM	GS	Jog	Vit	Emp	Der	GM	GS	Jog	Vit	Emp	Der	GM	GS	Pts
1 F Nortecoope	9	9			81	6	9	9			56	9	18	18			137	15	54
2 HC Mealhada	9	7		2	41	8	9	6	2	1	35	20	18	13	2	3	76	28	41
3 CD Nortecoope	9	5		4	57	18	9	7		2	31	14	18	12		6	88	32	36
4 CH Carvalhos	9	4	1	4	20	18	9	7		2	31	15	18	11	1	6	51	33	34
5 AF Arazede	9	5	1	3	39	20	9	4	2	3	29	27	18	9	3	6	68	47	30
6 HC Marco	9	4		5	18	28	9	4		5	15	35	18	8		10	33	63	24
7 CA Feira	9	4	1	4	29	27	9	2		7	26	29	18	6	1	11	55	56	19
8 CSP Alfena	9	4	1	4	25	26	9	2		7	16	35	18	6	1	11	41	61	19
9 GDC Fânzeres	9		1	8	11	61	9	1		8	7	75	18	1	1	16	18	136	4
10 ACD Vila Boa Bispo	9	1		8	8	38	9		1	8	4	70	18	1	1	16	12	108	4

**Classificação da 2ª Fase do Campeonato Nacional Feminino na temporada
2007/2008:**

Pos.	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS
1	Fundação Nortecoope	42	14	14	0	0	88	13
2	HC Mealhada	28	14	9	1	4	46	35
3	CD Nortecoope	24	14	7	3	4	32	25
4	CH Carvalhos	19	14	6	1	7	35	52
5	CD Boliqueime	18	14	6	0	8	35	39
6	AACD Alcobacense	18	14	5	3	6	36	42
7	UDC Nafarros	8	14	2	2	10	23	66
8	GDR "Os Lobinhos"	6	14	2	0	12	34	56

Ranking de Clubes Mundial de Hóquei em Patins Feminino 2006/2007:

87	ANGOLA National Team	Angola	1840
88	Universidad de Chile	Chile	1830
89	Gleizé	France	1825
90	CH Carvalhos	Portugal	1822
91	Capellades	Spain	1822

Ranking de Clubes Mundial de Hóquei em Patins Feminino 2007/2008:

54	Gleizé France 2041
55	D'Rapeg Colombia 2038
56	Patin Sport Colombia 2031
57	HC Raxoj Spain 2028
58	CH Carvalhos Portugal 2026
59	Talleres Paraná Argentina 2023
60	CD Boliqueime Portugal 2019
61	Alcobacense Portugal 2009

Taça de Portugal de Hóquei em Patins Feminino, 2006/2007:

CH Carvalhos atingiu os 1/8 de Final

Taça de Portugal de Hóquei em Patins Feminino, 2007/2008:

CH Carvalhos atingiu os 1/4 de Final

5 – Conclusões

Tendo em conta todos os procedimentos por nós adoptados (“rotinas/hábitos”), os resultados desportivos e as classificações que a equipa de hóquei em patins feminino do Clube Hóquei dos Carvalhos alcançou ao longo de duas temporadas, concluímos que:

- As reuniões de grupo são do agrado das jogadoras de hóquei em patins feminino, desde que as mesmas não sejam exaustivas e sejam objectivas. Isto aumenta a motivação das jogadoras para a competição.
- As reuniões semanais antes do primeiro treino, onde o objectivo principal é analisar o próximo adversário estimulam a autoconfiança das jogadoras e ajuda as mesmas a centrarem a sua atenção na tarefa que terão de realizar.
- Realizar observação da equipa adversária em suporte vídeo, não deve ter uma duração superior a 8 minutos. Se a informação for compactada para o essencial, aumenta a atenção das jogadoras.
- Realizar observação da equipa adversária em suporte papel deve conter uma informação curta e objectiva (pontos fortes e pontos vulneráveis do adversário). Pois aumenta a atenção das jogadoras e estimula positivamente a sua autoconfiança.
- Transmitir pensamentos positivos à equipa, independentemente do resultado obtido no jogo anterior, aumenta a motivação das jogadoras para o próximo jogo. Estes pensamentos positivos devem ser simultaneamente reais e contextualizados.
- As jogadoras não devem ser repreendidas ou chamadas “à atenção” na presença da sua equipa, mesmo que exista razão ou razões para tal. Esse tipo de situação diminui drasticamente a motivação da jogadora e conseqüentemente baixa os índices de autoconfiança da própria. Sempre que uma jogadora tiver de ser repreendida pelo treinador, deverá ser à parte da restante equipa.
- Se valorizamos sempre a equipa/grupo em vez do individual, o treinador contribui fortemente para que o grupo de trabalho seja mais coeso e funcione como um bloco.
- Reformular objectivos semanalmente e acrescentar novos objectivos quer à equipa, quer em termos individuais aumenta a motivação e a autoconfiança das jogadoras.

- Colocar semanalmente uma frase subjectiva ou objectiva no balneário de uma mensagem que o treinador queira passar às jogadoras, reforça a autoconfiança, a motivação, a atenção e os pensamentos positivos das jogadoras. Cabe ao treinador ser perspicaz na frase que escolhe.
- Treinar situações reais que possam ocorrer durante o jogo decisivo aumenta significativamente a autoconfiança das jogadoras.
- Se o treinador alterar hábitos de treino ou rotinas de treino técnico/tácticas durante a semana que antecede um jogo importante, contribui para a diminuição da autoconfiança das jogadoras, para a desacreditação de alguns pensamentos positivos e consequentemente para o aumento do stress competitivo nas jogadoras o que poderá levar a que as jogadoras estejam menos motivadas para o jogo.
- Não utilizar a frase “temos de ganhar” pode de alguma forma diminuir os níveis de ansiedade, mas aqui concluímos que é uma situação relativa e que depende do tipo de carácter e perfil psicológico das jogadoras que constituem a equipa.
- Se o treinador utilizar antes do jogo importante um discurso que não seja superior a 8 minutos, que seja sucinto de modo a relembrar as situações que já foram abordadas ao longo da semana e que tenham palavras de incentivo, aumenta a atenção das jogadoras e a sua autoconfiança.
- Se o treinador utilizar uma linguagem e um comportamento menos adequado, as jogadoras tendem a distrair-se e a deslocalizarem-se das suas tarefas. Implica obviamente uma diminuição da autoconfiança, da atenção e da motivação das jogadoras.
- Durante um jogo importante de hóquei em patins feminino, se o treinador adoptar uma postura interventiva ao longo de todo o jogo, as jogadoras sentem-se mais motivadas, com mais confiança e reforçam a sua atenção.
- As jogadoras de hóquei em patins feminino gostam no final de cada jogo de serem felicitadas ou motivadas, dependendo do resultado do jogo importante.
- Não utilizar as palavras “perder”, “não conseguir” e “desastre” ao longo da temporada, por parte do treinador, ajuda a equipa a atingir os seus objectivos.
- As jogadoras de hóquei em patins feminino se souberem qual a sua tarefa em campo e como tem a equipa de se posicionar ao longo de um jogo importante, ficam mais

motivadas, auto-confiantes e atentas às várias situações que o decurso do jogo proporciona.

- No decorrer de um treino que antecede um jogo importante, conversar de forma motivadora com uma jogadora que possa ser a jogadora com o papel mais importante na estratégia da equipa, motiva a jogadora e estimula a sua autoconfiança.

- As jogadoras de hóquei em patins feminino gostam que o treinador as escute, bem como dissipe algumas dúvidas referentes à equipa adversária ou à sua própria equipa. As jogadoras sentem-se mais motivadas.

- O treinador pode criar situações ao longo da semana de treinos que antecede um jogo importante de modo a levar as atletas a acreditar que são capazes de superar as suas próprias capacidades.

- As três variáveis que mais contribuíram para o sucesso desportivo das jogadoras de hóquei em patins feminino foram a autoconfiança, a motivação e os pensamentos positivos.

6 – Referências Bibliográficas

BUCETA, J. (1992). *Intervención Psicológica con el Equipo Nacional Olímpico de Baloncesto Femenino. Revista de Psicología del Deporte, 2, 69-87.*

DIAS, SÍLVIA (2007). *Factores que influenciam a performance em atletas de basquetebol feminino.* Monografia com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física. FCDEF - Universidade de Coimbra.

GOULD, D. (2001). *The Development of Psychological Talent in U.S. Olympic Champions.* Michigan State University.

LOEHR JE (1990). *La excelencia en los deportes.* México. Planeta.

LOEHR JE (1995). *The new toughness training for sports.* New York: Plume.

LOHER J (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence.* Lexington, Massachusetts: The Stephen.

LOZANO, D. O. (2001). *Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad.* efdeportes Revista Digital Retrieved 40, from <http://www.efdeportes.com>

MARTINS, CELINA (2002). *Perfil Psicológico de Prestação e Orientação Cognitiva em Atletas com Deficiência Intelectual Ligeira.* Tese de Mestrado FCDEF- Universidade do Porto

MEIRELES, GISELA E ROSA, OLIVEIRA (2003). *A Intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a Competição.* FCDEF – Universidade do Porto

MESQUITA, I. (1997). *Pedagogia do treino - a formação em jogos desportivos colectivos.* Livros Horizonte. 252-256.

NERIN, J. (1986). *Le discours d'avant match en sports collectifs. Déterminants et contenu. L'exemple du volley, du basketball, du handball et du rugby.* Mémoire pour le diplôme de L'Institut National du Sport et de L'Education Physique. Paris.

ORLICK, T., & PARTINGTON, J. (1988). *Mental Links to Excellence. The Sport Psychologist, 2, 105-130.*

PACHECO, R. (2002). *Caracterização da Intervenção do Treinador na Reunião de Preparação para a Competição no Futebol.* Estudo comparativo de treinadores da 1ª liga e da 2ª divisão B no escalão de seniores masculinos. Dissertação de Mestrado. Não publicado. F.C.D.E.F.U.P. Porto.

SALMELA, J. (1996). *Great job coach.* Getting the edge from proven winners. Ottawa. ON: Potentium

SMITH, R., & CHRISTENSEN, D. (1995). *Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball.* Journal of Sport & exercise Psychology, 17, 399-415.

VASCONCELOS RAPOSO J. (1993). *Os factores psico-socio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa. (Tese de Doutoramento).* Vila Real : UTAD - Portugal.

WEINBERG RS, GOULD D (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.* Porto Alegre: Artes Médicas.

WILLIAMS JM, KRANE V (2001). *Psychological characteristics of peak performance.* In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.137-147). Mountain View, CA: Mayfield.

WILLIAMS, J. M. (1991). *Características Psicológicas del Alto Rendimiento.* In J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 195-207). Madrid: Biblioteca Nova.