



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

**“Perfil Psicológico de Prestação e Orientações
Cognitivas - Caso de estudo com jogadores de futebol
de 11 do Chelsea F. C. e S. L. Benfica”**

Tiago Manuel Correia Guadalupe

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Pedro Guedes de Carvalho

Covilhã, Outubro de 2010

Dedicatória

Ao meu pai, um bom homem;

À minha mãe, uma mulher de sacrifícios e força, um verdadeiro exemplo para mim a todos os níveis.

Agradecimentos

A preparação deste documento tem, para mim, grande significado, o conchego e o auxílio daqueles que, por uma razão, ou por outra, foram particularmente importantes para a sua concretização.

Nada cai do céu, a vida é de quem luta, é de quem quer evoluir, é de quem acredita plenamente que é “possível atingir o impossível”, é de quem não desiste apesar dos obstáculos e não de quem se acomoda. Sozinhos não alcançamos nada, o “TODO” é sempre mais forte que as partes isoladas e, porque este caminho não se fez nem fazia sentido fazer sozinho quero expressar a todos os que contribuíram a diversos níveis, de forma directa ou indirecta, para a realização deste trabalho o meu mais sincero agradecimento:

- Ao professor Pedro Guedes de Carvalho, fonte de rigor e saber, mais do que simplesmente o orientador desta obra, foi um amigo sempre disponível que acreditou e que me deu a liberdade para criar algo...e juntos fomos caminhando;
- Ao Luís Lourenço pelo desafio que me colocou há um ano e meio atrás, pela partilha de saberes, por acreditar incondicionalmente nas minhas capacidades, pela referência que é há muito para mim como ser humano, pela motivação constante mas fundamentalmente pela grande amizade;
- Ao Hilário pelo incondicional apoio, amizade e por me fazer acreditar que é possível...
- Ao Drogba, Petr Cech, Paulo Ferreira, Ricardo Sá Pinto e José Bosigwa pelas entrevistas que muito enriqueceram esta obra, pela disponibilidade total em ajudar mas principalmente pela confiança depositada;
- Ao Shéu Han e à Cláudia Lopes pela confiança e pela extraordinária colaboração;
- Aos 29 jogadores do Chelsea e do Benfica, “estrelas” do futebol mundial que “alguns” duvidaram ser possível contar com eles neste estudo...eu acreditei e tenho que lhes agradecer pela confiança depositada e pela colaboração;
- A todos os que “caminharam comigo”...

O meu muito OBRIGADO!!!

Resumo

A Psicologia do Desporto tem como preocupação tentar identificar os efeitos psicológicos do comportamento humano em contextos desportivos e os efeitos psicológicos que a participação desportiva poderá ter nos seus participantes (Cruz, 1996a). O presente estudo visa identificar a orientação cognitiva e o perfil psicológico de prestação de jogadores masculinos de futebol de 11 profissional, em equipas de elite – Chelsea e Benfica – avaliando os skill psicológicos desses jogadores, procurando entender se há algum efeito Mourinho, distinguindo a amostra entre os que foram (ou não) treinados pelo treinador português, pesquisando assim sobre o efeito concreto de um treinador da actualidade – José Mourinho – reconhecido mundialmente pelos resultados positivos e consistentes obtidos nos últimos anos em qualquer clube e país por onde tem trabalhado.

Acompanhando o emergir de novas valências conceptuais e metodológicas decorrentes de distintas áreas, procedemos a uma recolha de matéria bibliográfica, visando aprofundar conhecimentos e reflectir sobre o PPP e as OC em contexto desportivo.

Procurando enriquecer o conteúdo desta obra, decidimos, além de uma abordagem a conteúdos já existentes na literatura, tentar seguir, inquestionavelmente, um “caminho” mais específico e qualitativo, através de entrevistas a pessoas ligadas ao futebol (Drogba, Petr Cech, Sá Pinto etc) e da aplicação directa de questionários a 29 jogadores profissionais, (21 jogadores do Chelsea e 8 jogadores do Benfica). Os questionários utilizados foram o Perfil Psicológico de Prestação, desenvolvido e validado por Loehr (1986) e traduzido para português por Vasconcelos-Raposo (1993) e o Teste de Orientação Cognitiva para a tarefa e para o ego, teste elaborado por Duda e Nicholls (1989), traduzido e adaptado para Português por Fonseca (1999). Os procedimentos estatísticos consideraram análises descritivas, comparativas e correlacionais.

Os valores obtidos nas variáveis para o total da amostra foram: Motivação (27.55+2.097), Auto- Confiança (26.83+2.494), Atitude Competitiva (26.03+2.758), Pensamentos Positivos (25.10+2.160), Atenção (25.07+3.046), Visualização (23.55+3.429), Pensamentos Negativos (22.24+2.824), Tarefa (4.23+0.493) e Ego (2.79+0.741).

No que concerne à comparação entre Chelsea e Benfica, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas sendo que também não foram verificadas evidências significativas entre os jogadores que foram e os que não foram treinados por Mourinho.

Uma das variáveis que permitiu maior diferenciação entre os factores psicológicos foi continente de origem. Essas diferenças foram encontradas ao nível da atenção.

No que concerne aos grupos de idade, verificamos diferenças estatísticas significativas ao nível da atenção e visualização. Constatamos que conforme a idade vai aumentando, aumenta também os níveis de atenção. A visualização apresenta os valores mais elevados nos jogadores mais novos e nos mais velhos, existindo assim uma fase intercalar onde foram observados os valores são baixos.

Ao nível da experiência competitiva, verificamos evidências estatisticamente significativas que nos levam a constatar que quanto maior é a experiência competitiva, mais elevados são os índices de atenção e auto-confiança dos jogadores.

Com base na presente investigação, sugerimos a necessidade de integrar mais sistematicamente o treino mental na preparação dos jogadores de elite do Chelsea e do Benfica, visando a maximização do rendimento e igualmente contribui para a identificação do estado ideal de prestação desportiva na modalidade de Futebol.

Palavras-chave

Futebol, Skills Psicológicos, Orientações Cognitivas e Perfil Psicológico de Prestação

Abstract

The Sport Psychology has its eyes on trying to identify the psychological effects of human behavior in sports contexts and psychological effects that sport participation can have on its participants (Cruz, 1996a). This study aims to identify the cognitive orientation and psychological profile of the provision of male soccer players, 11 professional teams in the elite - Chelsea and Benfica - evaluating the psychological skill of these players, trying to understand if there are any Mourinho, distinguishing between the sample those who were (or not) trained by the Portuguese coach, so searching on the net effect of a coach today - José Mourinho - recognized worldwide for their consistent and positive results obtained in recent years at any club and country for which it has worked.

Following the emergence of new conceptual and methodological valences arising from different areas, we made a collection of bibliographic material, to deepen knowledge and reflect on the PPP and the OC in the sporting context. Seeking to enrich the contents of this work, we decided, and an approach to existing content in literature, try to follow unquestionably a "way" more specific and qualitatively, through interviews with people linked to football (Drogba, Petr Cech, Sá Pinto etc.) and direct application of questionnaires to 29 professional players (21 players from Chelsea and eight players from Benfica). The questionnaires used were the Psychological Performance, developed and validated by Loehr (1986) and translated into Portuguese by Vasconcelos-Raposo (1993) and the Test of Cognitive Orientation to the task and ego test, developed by Duda and Nicholls (1989), translated and adapted to Portuguese by Fonseca (1999). The statistical procedures considered descriptive analysis, comparative, and correlational.

The values obtained in the variables for the total sample were: Motivation (27.55+2.097), Self-Reliance (26.83+2.494), Competitive Attitude (26.03+2.758), Positive Thoughts (25.10+2.160), Attention (25.7+3.046), Visualization (23.55+3.429), Negative Thoughts (22.24+2.824), Task (4.23+0.493) and Ego (2.79+0.741).

Regarding the comparison between Chelsea and Benfica, there were no statistically significant differences were also not significant evidence was found among the players who were and those who were not coached by Mourinho.

One of the variables that allowed for greater differentiation between the psychological factors was continent of origin. These differences were found at the level of attention.

Regarding the age groups, we found statistically significant differences at the level of attention and visualization. We found that as age increases, also increases levels of attention. The display shows the highest values in younger players and older, so there is an intermediate stage where they were observed values are low.

At the level of competitive experience, we found statistically significant evidence that leads us to see that the greater the competitive experience, the higher rates of attention and self-confidence of the players.

Based on this research, we suggest the need to integrate further the mental training in preparation of the elite players from Chelsea and Benfica, aiming to maximize income and also helps to identify the ideal state of sporting provision in the form of Football.

Keywords

Football, Psychological Skills, Cognitive Orientations and Psychological Performance Profile

Índice

CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

1.1. Introdução	1
1.2. Apresentação do Problema	2
1.3. Objectivos do Estudo	4
1.3.1. Gerais	4
1.3.2. Específicos	5
1.4. Estrutura Geral da Pesquisa	5

CAPÍTULO 2 – REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Futebol	7
2.1.1. O Fenómeno	7
2.1.2. O Jogo	8
2.2. A Essência do Jogo de Futebol	8
2.3. O Comportamento Técnico-Tático dos Jogadores	9
2.4. Habilidades Psicológicas	10
2.5. Definição de Habilidades Psicológicas	10
2.6. Psicologia do Desporto	11
2.7. O Perfil Psicológico – Competência para o Alto Rendimento	12
2.7.1. Auto-Confiança	15
2.7.2. Pensamentos Negativos	23
2.7.3. Atenção	26
2.7.4. Visualização	30
2.7.5. Motivação	32
2.7.6. Pensamentos Positivos	37
2.7.7. Atitude Competitiva	40
2.7.8. Estudos sobre o Perfil Psicológico em Portugal	43
2.8. Orientações Cognitivas	45
2.8.1. Implicações da Revisão de Literatura	47

CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA

3.1. Introdução	51
-----------------	----

3.2. Amostra do Estudo	51
3.2.1. Caracterização Geral da Amostra	51
3.3. Definição das Variáveis	58
3.3.1. Variáveis Dependentes	58
3.3.2. Variáveis Independentes	59
3.4. Hipóteses	59
3.5. Instrumentos	62
3.6. Procedimentos	64
3.7. Recolha de Dados	65
3.8. Análise Estatística	66
CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	
4.1. Análise Estatística Descritiva	67
4.2. Análise Correlacional	72
4.3. Síntese das Hipóteses Formuladas	73
4.4. Verificação das Hipóteses Formuladas	74
4.5. Discussão dos Resultados	104
CAPÍTULO 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES	
5.1. Considerações Finais	119
5.2. Recomendações	124
CAPÍTULO 6 – BIBLIOGRAFIA	125

Lista de Figuras

FIGURA 1: Modelo Conceptual de Auto-Confiança

21

Lista de Tabelas

TABELA 1: Clubes de origem	52
TABELA 2: Idade	52
TABELA 3: Nacionalidade	53
TABELA 4: Continente de origem	53
TABELA 5: Número de internacionalizações A	54
TABELA 6: Passado internacional nos escalões de formação do país de origem	54
TABELA 7: Posição táctica no jogo	55
TABELA 8: Treinados (ou não) por José Mourinho	55
TABELA 9: Número de anos de prática federada	56
TABELA 10: Auto-percepção da agressividade em campo	56
TABELA 11: Número de competições ganhas colectivamente	57
TABELA 12: Participação na Champions League	57
TABELA 13: Participação em Campeonatos do Mundo	57
TABELA 14: Correspondência valores e o seu significado	63
TABELA 15: Alpha de Cronbach do PPP	68
TABELA 16: Alpha de Cronbach do TEOSQ	68
TABELA 17: Análise estatística das variáveis do PPP	68
TABELA 18: Análise estatística das variáveis do TEOSQ	69
TABELA 19: Análise estatística das variáveis do PPP (Chelsea)	70
TABELA 20: Análise estatística das variáveis do TEOSQ (Chelsea)	70
TABELA 21: Análise estatística das variáveis do PPP (Benfica)	71
TABELA 22: Análise estatística das variáveis do TEOSQ (Benfica)	71
TABELA 23: Correlação entre as variáveis do PPP e as variáveis do TEOSQ	72
TABELA 24: Síntese das hipóteses analisadas	73
TABELA 25: Comparação entre as variáveis do PPP entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea	74
TABELA 26: Comparação entre as variáveis do TEOSQ entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea	75
TABELA 27: Comparação entre as variáveis do PPP e os grupos de idade	76
TABELA 28: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os grupos de idade	78
TABELA 29: Comparação entre as variáveis do PPP e o continente de origem	79

TABELA 30: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e o continente de origem	81
TABELA 31: Comparação entre as variáveis do PPP e os grupos de internacionalizações A	81
TABELA 32: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os grupos de internacionalizações A	83
TABELA 33: Comparação entre as variáveis do PPP e o passado internacional dos jogadores	84
TABELA 34: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e o passado internacional dos jogadores	86
TABELA 35: Comparação entre as variáveis do PPP e a posição táctica de campo dos jogadores	86
TABELA 36: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e a posição táctica de campo dos jogadores	90
TABELA 37: Comparação entre as variáveis do PPP e a auto-percepção de agressividade dos jogadores	91
TABELA 38: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e a auto-percepção de agressividade dos jogadores	92
TABELA 39: Comparação entre as variáveis do PPP e os anos de prática federada	93
TABELA 40: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os anos de prática federada	95
TABELA 41: Comparação entre as variáveis do PPP e o número de competições ganhas colectivamente	96
TABELA 42: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e o número de competições ganhas colectivamente	98
TABELA 43: Comparação entre as variáveis do PPP e a participação em Campeonatos do Mundo por selecções A	99
TABELA 44: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e a participação em Campeonatos do Mundo por selecções A	100
TABELA 45: Comparação entre as variáveis do PPP e os jogadores que foram, ou não, treinados por José Mourinho	101
TABELA 46: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os jogadores que foram, ou não, treinados por José Mourinho	102
TABELA 47: Comparação com os resultados de outros estudos	104
TABELA 48: Diferenças entre os grupos de idade e as variáveis atenção e visualização	

	106
TABELA 49: Diferenças entre a experiência competitiva e as variáveis auto-confiança e atenção	106
TABELA 50: Diferenças entre o continente de origem e a variável atenção	119
TABELA 51: Diferenças entre os grupos de idade e as variáveis atenção e visualização	120
TABELA 52: Diferenças entre a auto-percepção de agressividade e a OC tarefa	120
TABELA 53: Diferenças entre a experiência competitiva e as variáveis auto-confiança e atenção	121

Lista de Acrónimos

cit. – citado

s/d – sem data

et al. – e outros

i.e. – e também

PPP – Perfil Psicológico de Prestação

OC – Orientações Cognitivas

TEOSQ – Teste de Orientação Cognitiva para a Tarefa e para o Ego

Capítulo 1

Introdução

1.1. Introdução

"Quem só teoriza, não sabe. Quem só pratica, repete. O saber nasce da conjugação da teoria e da prática."

Manuel Sérgio (s/d; cit. por Aroso, 2006)

Este trabalho de investigação surge no âmbito da UC do 2º ano do Mestrado em Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior (UBI), designada por Dissertação.

O tema escolhido está relacionado com a modalidade do Futebol, uma vez que este desperta bastante interesse como uma das mais poderosas linguagens universais, com uma força e capacidade de mobilização que lhe são unanimemente reconhecidas e ainda por ter características muito próprias que a tornam num fenómeno de análise comportamental à escala mundial. O futebol tem a capacidade de fazer vibrar, reagir, saltar, sorrir, rir, chorar, gritar gente de todos os cantos do mundo, de forma idêntica venham elas das urbes modernas e sofisticadas do ocidente, dos extremos da Austrália e do Pacífico ou ainda de qualquer aldeia perdida da Ásia Central ou da África mais profunda; são reacções independentes da idade, da língua, da cor da pele, da condição social ou crença religiosa. O futebol é, inequivocamente, um fenómeno de elevada magnitude no tabela da cultura desportiva contemporânea, que merece ser estudado em toda a sua complexidade.

Actualmente, o rendimento desportivo superior apresenta-se como o mais importante "veículo" para a promoção do Futebol. Todavia, aceder a esse patamar constitui uma tarefa bastante árdua para a maioria dos aspirantes. Não depende apenas da capacidade, e/ou vontade individual. É necessário "algo" mais. Na verdade, é necessário estar inserido num sistema no qual se dominam ou se tentam dominar todas

as variáveis/domínios que influenciam directa ou indirectamente o fenómeno do rendimento desportivo.

A Psicologia do Desporto tem como preocupação central identificar os efeitos dos factores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos e os efeitos psicológicos que a participação desportiva poderá ter nos seus participantes (Cruz, 1996a). O presente estudo está inserido por isso na área da Psicologia do Desporto, mais especificamente no domínio do estudo do Perfil Psicológico de Prestação (PPP) e das Orientações Cognitivas (OC).

1.2. Apresentação do Problema

No futebol de alto rendimento cada vez são maiores as semelhanças ao nível físico, técnico-táctico ou fisiológico entre os atletas. De acordo com os objectivos da alta competição no futebol, “exigem-se” resultados (vitórias), pretende-se que os jogadores, cada vez mais apresentem melhores performances desportivas. Torna-se assim difícil formar atletas que se destaquem numa das áreas anteriormente referidas. Um dos entrevistados neste estudo em 2010, Didier Drogba, defende que “a preparação psicológica de um futebolista de top é muito importante”. Perspectiva que é também defendida por outro dos entrevistados, Hilário quando diz que “a preparação mental deverá ser muito importante para todos os jogadores mas quando se está num clube de top ainda é mais importante, existe muito mais pressão e exigências”. Sá Pinto manifesta-se, na entrevista, a favor da preparação mental dos jogadores de top, pois “a alta competição assim o exige, principalmente para sabermos ultrapassar sozinhos os momentos menos positivos e, sabermos viver com a pressão diária dos resultados, dos adeptos e da comunicação social.” Ferreira diz “Acho que é fundamental a dimensão psicológica para o rendimento de uma equipa e de um atleta porque se o atleta não tiver psicologicamente bem isso vai afectar o seu rendimento em campo”.

Não tendo dúvidas de que a dimensão psicológica tem um papel importantíssimo no futebol de alto rendimento, não nos poderemos centrar nesta dimensão e “esquecer” o todo complexo que é o ser humano. Um dos entrevistados, Rui Faria (2010), sustenta que “a dimensão psicológica não pode ser retirada de um contexto que é a sua globalidade; o processo em geral e efectivamente, tem o peso que tem qualquer uma das outras dimensões que se relacionam com o dia-a-dia e naquilo que é um processo onde

se exige um rendimento máximo de todas as estruturas que envolvem o processo em si. Por isso é crucial para nós que, numa perspectiva mental, as coisas funcionem ao seu melhor nível” concluindo a sua perspectiva ao afirmar que “se queremos obter um rendimento positivo, e a este nível o rendimento que nos exigem é sempre positivo, temos que atender a todos os aspectos o melhor possível e não termos dúvidas em nenhuma das dimensões que envolvem todo o processo”.

A investigação aqui apresentada visa elaborar uma descrição baseada nas sete variáveis do PPP (Auto-Confiança, Motivação, Atitude Competitiva, Positivismo, Negativismo, Visualização e Atenção) e devidamente enquadradas nas duas variáveis da OC (Ego e Tarefa) de uma amostra de jogadores de elite profissional no futebol, de forma a clarificar quais as áreas que eles mais evidenciam e quais as que carecem de ser desenvolvidas.

É impossível falar de desporto e da procura pela vitória (mundo intencional) sem falar dos atletas e do rigor dos treinos a que estes se submetem (Vasconcelos Raposo, 2001). A procura constante e incessante por resultados desportivos (vitórias) tem obrigado os treinadores a recorrer aos conhecimentos das várias ciências do desporto. Ainda segundo o mesmo autor e no mesmo trabalho referenciado anteriormente, sugere-se que no treino desportivo se assiste cada vez mais à necessidade de uma interdisciplinaridade cujos critérios de avaliação sobre a validade dos contributos científicos é feita em função do resultado obtido na competição. Dirigir a preparação dos atletas requer conhecermos a sua maneira de pensar e de agir durante a prestação. A caracterização psicológica do atleta é um factor primordial para se poderem planificar estratégias de modo a melhorar a performance/desempenho desportivo do mesmo. Recorrendo-se às técnicas psicométricas podem conhecer-se alguns dos factores directamente relacionados com a prestação e, assim, definir o PPP do atleta bem como as suas OC.

O Desporto, como instituição, procura especializar e otimizar a capacidade dos indivíduos (Vasconcelos-Raposo, 1994). Grande parte dos treinadores concorda que, pelo menos, cinquenta por cento do processo de jogo é mental. Em relação aos atletas, o que se verifica é que estes raramente dedicam mais do que cinco por cento do seu tempo de treino, ao desenvolvimento dos seus *skills* psicológicos. A questão principal que se coloca será então o porquê?

Se os treinadores e os atletas de hoje em dia reconhecem a importância do factor mental no processo de maximização do rendimento, porque não o integram no treino?

A resposta mais plausível encontrada é que estes não sabem como o fazer. O frágil crescimento que se verificou nesta área do treino não se deveu a uma falta de interesse ou de compromisso. O principal problema é lidar com a sua complexidade dentro da dimensão da mente humana. O incremento dos skills mentais é um aspecto fundamental para o aumento da performance humana. Quanto maior for o conhecimento que os atletas têm sobre si mesmos, melhor estes se encontrarão capacitados e orientados no sentido de atingirem os limites das suas prestações desportivas (Loehr, 1986).

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

A falta de literatura sobre a caracterização do PPP e OC para a tarefa e para o ego, dificulta a tarefa dos treinadores na planificação do treino. Como afirma Vasconcelos Raposo (1992), cada atleta possui um estado psicológico apropriado para a competição ao qual se dá o nome de estado ideal para a prestação, que é condicionado por várias variáveis que dão o seu contributo para a caracterização do atleta relativamente à sua prestação.

As constantes modificações no futebol de alto rendimento obrigam a uma necessidade cada vez maior de atingir elevados índices de qualidade/performance, cuja intervenção será interpretar, construir e reformular concepções, metodologias, técnicas e atitudes de forma a conceber uma intervenção centrada nos objectivos a atingir, mediante as estratégias a adoptar.

1.3. Objectivos do Estudo

Ao estudarmos as variáveis que nos propomos analisar, estamos de alguma forma a contribuir para um melhor entendimento da estrutura psíquica destes atletas no que respeita à prática desportiva. Está estabelecido o percurso. Partamos, então, em viagem!

1.3.1. Objectivos Gerais

Os principais objectivos a que nos propomos visam a caracterização do PPP e da OC de uma amostra de atletas profissionais de futebol de elite, no caso, atletas do S.L. e Benfica e do Chelsea FC.

1.3.2. Objectivos Específicos

A partir do contexto anteriormente abordado, sobressaem para o referido estudo, no âmbito descritivo e comparativo, os seguintes objectivos:

- a) Identificar alguns factores psicológicos que contribuem para a obtenção do estado ideal de prestação desportiva em atletas de elite no futebol;
- b) Identificar os efeitos psicológicos do comportamento humano no contexto desportivo;
- c) Identificar os efeitos psicológicos que a participação desportiva poderá ter nos seus participantes;
- d) Avaliar os skills psicológicos de jogadores de futebol de alto rendimento;
- e) Quantificar o Perfil Psicológico de Prestação dos atletas;
- f) Quantificar a Orientação Cognitiva dos atletas;
- g) Explorar as relações entre as variáveis acima referidas, nomeadamente identificar diferenças entre jogadores que já foram treinados por José Mourinho e jogadores que nunca foram treinados pelo referido treinador;

1.4. Estrutura Geral da Pesquisa

O presente estudo encontra-se dividido em diversas secções. Como tal, a estrutura geral de pesquisa segue uma apresentação tradicional onde, depois desta introdução se segue uma revisão da literatura, uma explicitação da metodologias, a apresentação e discussão de resultados, encerrando com algumas considerações finais e recomendações, os anexos e as referências bibliográficas utilizadas.

Capítulo 2

Revisão De Literatura

Introdução

“Os resultados científicos são aproximações provisórias para serem saboreadas por um tempo e abandonadas logo que surjam melhores explicações.”

Damásio (1995)

2.1. Futebol...

2.1.1. O Fenómeno

“...um quarto da população mundial interrompeu o que estava a fazer e centrou a sua atenção num pequeno rectângulo de relva na América do Sul, onde vinte e duas figuras, envergando roupas vistosas, passaram noventa minutos a pontapear uma bola, num delírio de esforço e concentração.”

Morris (1981)

Era assim que em 1981, Desmond Morris introduzia o seu livro “*A tribo do Futebol*”, referenciando um facto que evidenciava, já na época, a importância desta modalidade no contexto mundial – de todos os acontecimentos da história humana, aquele que havia atraído maior audiência até à data, não havia sido um acontecimento político nem uma celebração especial, mas sim um jogo de Futebol. Em 1978 mais de mil milhões de pessoas viram a final do Campeonato do Mundo entre a Argentina e a Holanda (Morris, 1981).

Actualmente, no início do 3.º milénio, um século e meio depois da classe universitária britânica o ter separado do Rugby, o Futebol ganhou uma importância inesperada mesmo para os mais optimistas. Um conjunto de regras simples conjugado

com a sua natureza expansiva, levou-o a converter-se no entretenimento preferido e mais popular nos cinco continentes do mundo (Grinvald, 1999).

2.1.2. O Jogo

Segundo Castelo (1994) os desportos colectivos, podem ser encaradas sob diferentes perspectivas que evidenciam diferentes aspectos fundamentais para a sua compreensão e caracterização. São elas as seguintes:

- a) a abordagem regulamentar: a estruturação de qualquer actividade necessita de adopção de um código (leis ou regras) que normalizem as condutas dos jogadores, constituindo assim, um dos factores de sociabilidade do jogo na qual decorre a lógica da igualdade de oportunidades;
- b) a abordagem psicossocial: a partir de um outro ponto de vista, os jogos desportivos colectivos podem ser encarados como situações de exploração dinâmica de grupos;
- c) a abordagem técnica: os modelos de execução técnica utilizados durante as situações de jogo estabelecem-se como um dos parâmetros básicos que configuram e determinam a sua resolução;
- d) a abordagem táctica: ao observarmos o jogo de futebol imediatamente chegamos à conclusão do elevado grau de complexidade que os comportamentos técnico-tácticos dos jogadores em si encerram. A táctica não significa somente uma organização em função do espaço de jogo e das missões específicas dos jogadores, esta pressupõe, em última análise, a existência de uma concepção unitária para o desenrolar do jogo.

Organizado num espaço claramente definido, há uma luta incessante pela conquista da posse da bola, com o objectivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as Leis do jogo.

2.2. A Essência do Jogo de Futebol

O futebol, como a maioria dos jogos desportivos colectivos é uma modalidade complexa, sendo a sua racionalidade dependente de diversos factores. Castelo (1994) definiu que existem três vertentes fundamentais que determinam a natureza do jogo de futebol:

- a) a variabilidade das situações de jogo (ritmo de mudança), que evidencia grandes exigências dos mecanismos perceptuais, obrigando os jogadores a uma concentração constante no jogo para realizar uma correcta leitura deste, e decidir por uma resposta motora (acção técnico-táctica), que se pretende variada, isto é, que seja possível executá-la em diferentes situações de jogo.
- b) a constante modificação – transitoriedade (complexidade da mudança), que determina um aumento de complexidade de todas as componentes da estrutura da situação, obrigando o jogador a cumprir funções (missões tácticas) dentro de uma organização da sua equipa de maior amplitude, que deriva de um maior número de opções técnico-tácticas a tomar.
- c) a capacidade de decisão dos jogadores: a sequência do jogo baseia-se em atitudes e comportamentos técnico-tácticos até certo ponto imprevisíveis.

Concluindo, o conteúdo do jogo pode ser comparado a um sistema aberto, pois é constituído por um conjunto de elementos em interacção dinâmica organizados em função de um objectivo pré-estabelecido, sendo que esta última vertente é aquela que nos vai interessar no estudo que se apresenta.

2.3. O Comportamento Técnico-Táctico dos Jogadores

Segundo Castelo (1994), a dimensão de comportamentos motores visíveis dos jogadores, indispensáveis à resolução dos problemas provenientes das situações de jogo, reflectem uma relação consciente e inteligível, de manifestação de uma personalidade, mas não representam “mais que” a fase final de um longo e complexo processo psicofisiológico.

Segundo Mahlo (1966), a natureza fundamental deste processo intelectual consiste em encontrar soluções para a resolução prática dos diferentes problemas postos pelas diversificadas situações de jogo, sendo uma componente indissociável da actividade, devendo ser rápido e deliberado, visando o maior grau de eficiência

possível. É esta actividade cognitiva ou intelectual que amplia significativamente a capacidade das respostas adaptativas do jogador às situações de jogo permitindo que este reconheça, oriente e regule a sua acção motora.

Como tal, este autor definiu que os comportamentos dos jogadores convergem e consubstanciam-se sob três vertentes fundamentais:

- a) a velocidade com que se encontra a solução da situação de jogo;
- b) adequação da solução à situação de jogo;
- c) a eficiência da solução da situação de jogo.

2.4. Habilidades Psicológicas

As questões comportamentais e as habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivos dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar espaço no processo de treino (Weinberg e Gould, 2001).

Continua a ser importante investigar nesta área, mais concretamente, procurar saber quais as características psicológicas que diferenciam os atletas entre si e quais têm preponderância no desempenho de cada um, procurando compreender o modo como os atletas percebem e avaliam cada situação competitiva do ponto de vista cognitivo e que reacções, cognitivas e somáticas, são despoletadas consoante as diferentes situações de pressão competitiva sentidas pelos atletas (Cruz e Viana, 1996b),

É assim possível nos dias de hoje distinguir, ao nível das competências psicológicas, um conjunto de características que estão directamente associadas aos melhores rendimentos desportivos, sendo elas: altos níveis de motivação, valorização e interesse no rendimento desportivo individual, definição clara de objectivos, elevados níveis de autoconfiança, bem como uma elevada capacidade para lidar com acontecimentos inesperados (Cruz e Viana, 1996b).

2.5. Definição de Habilidades Psicológicas

Weinberg e Gould (2001) defendem que o treino de habilidades psicológicas consiste na prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas,

integrando estas no processo de treino de maneira a serem praticadas regularmente e refinadas por meio do maior número possível de repetições.

O treino das habilidades psicológicas procura ensinar os desportistas a promoverem, e conseqüentemente a controlarem, as suas competências psicológicas, integrando nas sessões de treino programas estruturados de desenvolvimento de habilidades psicológicas, onde os desportistas aprendem como se devem preparar mentalmente para o momento da competição, como devem lidar e reagir com as diversas pressões competitivas com que se deparam e como e quais as estratégias de controlo e regulação psicológica para combater essas mesmas pressões. Acresce que este trabalho deve englobar não só os atletas, mas também os treinadores, os dirigentes e os pais no sentido de atingir o sucesso desportivo (Cruz e Viana, 1996b).

Behncke (2004) divide os processos de treino de habilidades psicológicas em duas categorias: os métodos cognitivos e os métodos somáticos. Os métodos cognitivos incluem treino mental, imagética e visualização, ensaio visual e motor do comportamento e terapia cognitivo-comportamental. Os métodos somáticos incluem o bio-feedback, o relaxamento muscular progressivo e a meditação.

2.6. Psicologia do Desporto

Definir o conceito de Psicologia do Desporto foi uma tarefa bastante complicada a princípio, talvez devido ao facto das definições que são habitualmente apresentadas reflectirem a coexistência de múltiplas concepções teóricas e metodológicas. Brito (1994) refere que a “psicologia é o ramo da ciência que estuda os fenómenos da vida consciente, na sua génese, desenvolvimento e manifestações”, sendo usual que, de acordo com os indivíduos e as actividades que são estudadas, dividir a psicologia em vários “ramos” (psicologia clínica, animal, da criança, etc.). Por outro lado, é ainda comum, considerarem-se a existência de “áreas, divisões, escolas, teorias ou tendências” da psicologia, conforme a metodologia ou a perspectiva filosófica.

É pois nesta perspectiva que entendemos a psicologia do desporto, isto é, uma área da psicologia, estabelecida em função de uma actividade que, segundo Brito (1994 e 1996), Alves e Serpa (1996), visa estudar o comportamento dos indivíduos em situação de prática desportiva bem como todos os fenómenos da vida consciente que a ela se podem associar.

Concordamos que a psicologia do desporto seja "um ramo independente da psicologia porque os elementos psicológicos do desporto são específicos e se distinguem radicalmente dos observados noutros domínios da actividade humana" (Brito 1996), caracterizando-se este novo ramo da psicologia, como a ciência que se dedica ao estudo dos efeitos dos factores psicológicos (afectivos, cognitivos, motivacionais, sensório-motores e outros), no comportamento do ser humano em situação de prática desportiva, bem como, dos efeitos que essa participação, em actividades físicas competitivas e recreativas, poderão ter nos seus praticantes. O próprio desporto e os seus intervenientes mais directos são o seu objecto de estudo (Brito, 1990, Alves, Brito e Serpa, 1996; Cruz, 1996).

Numa análise da Psicologia do Desporto em Portugal, Araújo (2002), refere que o início do desenvolvimento desta área, teria ocorrido em 1940 com a criação do Instituto Nacional de Educação Física (INEF, posteriormente ISEF e hoje FMH).

Em 2005 foi criada a Sociedade Ibero-americana de Psicologia do Desporto (SIPD) que visa congrega o esforço dos interessados peia Psicologia do Desporto falantes de Português e Espanhol.

2.7. O Perfil Psicológico - Competência para o Alto Rendimento

"O futuro não tens de o prever, tens de o permitir."

Saint-Exupéry s/d

Uma execução plena trata-se de um produto do corpo e da mente, e que não ocorre frequentemente, mas pode ser treinado. Se aumentarmos o número de tarefas físicas, as estratégias e as condições e, aprendermos a controlar a disponibilidade psicológica e o clima mental ideal, podemos aumentar a probabilidade de que a execução plena se manifeste com maior regularidade.

O perfil psicológico é uma terminologia utilizada com o intuito de estudar as várias competências psicológicas que estão associadas, neste caso, ao atleta de alto rendimento. De acordo com Williams (1991), torna-se muito importante conhecer se existe um estado psicológico óptimo para realizar execuções plenas. Apesar de

existirem incalculáveis diferenças individuais, na maior parte dos casos este perfil geral define-se pelas seguintes características:

- Alta confiança em si mesmo;
- Preocupação positiva pelo desporto (imaginação e pensamento);
- Determinação e compromisso;
- Auto-regulação do nível de activação (enérgico, mas relaxado, não temeroso);
- Concentração (focalizada apropriadamente);
- Auto-controle natural.

Ken Ravizza (1977) citado por Williams (1991), entrevistou 20 atletas praticantes de uma grande variedade de níveis competitivos, que relataram as suas experiências em 12 modalidades distintas, sendo que 80% dos desportistas entrevistados comunicaram terem sentido as seguintes auto-percepções:

- Percepção integrada e unificada do universo;
- Perca de medo, não temer o fracasso;
- Desorientação tempo-espacial;
- Imersão absoluta na actividade;
- Experiência única, temporal e involuntária.
- Não pensar na execução;
- Foco de atenção muito selectivo;
- Sentimento de controle absoluto;
- Execução sem esforço, não forçada.

Após realizar entrevistas a centenas de atletas de elite, Garfiel e Bennett, (1984), identificaram oito condições mentais e físicas que os atletas descreveram, como características das sensações que experimentavam naqueles momentos em que realizavam algo que era extraordinariamente bom:

- 1. Relaxado mentalmente.** Era descrita pela maior parte dos atletas como um sentimento de paz interior, em que aumentava a concentração. A perda de concentração vinha associada a uma sensação de que tudo ocorria mais depressa e fora de controle.

2. **Relaxado fisicamente.** Sensação de que os músculos evoluem à base de movimentos fluidos e seguros.
3. **Confiante/optimista.** Uma atitude positiva, sentimentos de autoconfiança e optimismo. Sentir-se capaz de manter a confiança e sentimentos de força e controle.
4. **Centrado no presente.** Um sentimento de harmonia que provém do corpo e da mente fazendo com que estes actuem como se fossem uma unidade. Não existem pensamentos sobre o passado ou futuro. O corpo trabalha automaticamente, sem consciência ou esforço mental deliberado.
5. **Carregado de energia.** Descreviam frequentemente um estado de alta energia, com sentimentos de diversão, intensidade e "carga" ou "calor".
6. **Consciência extraordinária.** Um estado mental no qual os atletas estão extremamente conscientes dos seus próprios corpos e dos atletas que os rodeiam. Sentem uma estranha habilidade para saber como os outros atletas iam proceder, sabendo como responder em consequência. Também aparece uma sensação de estar em completa harmonia com o meio.
7. **Sob controlo.** Tanto o corpo como a mente pareciam realizar em cada momento o que era exactamente correcto, não fazia sentido impor ou exercer um controlo.
8. **Concentração.** É a sensação de se encontrar dentro de um receptáculo completamente separado do ambiente externo e de qualquer distração potencial. Os atletas são capazes de evitar a perda de concentração e encontram-se "acelerados" com os músculos tensos e com sensações fora de controlo.

De acordo com Williams (1991), estas características comuns, tomadas como qualidades psicológicas geraram numerosas investigações e práticas. Antes de concluir que a presença de um clima emocional adequado ajuda a mobilizar as reacções psicológicas que são essenciais para uma execução brilhante, um clima psicológico negativo, como por exemplo, sentimento de frustração, medo e preocupação, geram normalmente o contrário. Desta forma, podemos assumir que o nível de execução é um reflexo directo da forma como um indivíduo pensa e sente.

Vejamos agora alguns detalhes sobre essas características de boa disponibilidade psicológica e clima mental ideal.

2.7.1. Auto-confiança

“Acreditar em si mesmo é um processo 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)

No desporto em geral e no futebol em particular, qualquer treinador sabe reconhecer a grande importância da auto-confiança como condição vital e necessária para se competir com êxito na obtenção de altas performances desportivas. O principal problema com o qual os treinadores se deparam diariamente, relaciona-se com a forma como poderão proporcionar aos seus desportistas as condições necessárias para que exista uma maximização do desenvolvimento da auto-confiança e conseqüente obtenção de elevados níveis de desempenho e sucessos desportivos.

Um dos factos mais consistentes na literatura sobre a execução desportiva é a correlação directa entre a auto-confiança e o êxito (Williams, 1991). Mas afinal o que é a auto-confiança? E o nível de auto-confiança, refere-se a quê? Depende do quê?

Em algumas entrevistas que realizámos para este estudo em 2010 Shéu Han afirma que “a auto-confiança de um jogador permite poder executar tarefas sem um acréscimo de concentração”. Cech refere que auto-confiança é “a confiança que cada um tem nas próprias habilidades e skills”. Hilário defende que é “a capacidade de acreditar em si mesmo, nas suas capacidades/qualidades e não ter medo de errar”. Estas duas últimas afirmações vão ao encontro da perspectiva de Vealey (1986), que define auto-confiança 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/desempenhos, pode ter significados diferentes para o mesmo atleta em diferentes momentos da sua carreira desportiva, ou para diferentes indivíduos na mesma ocasião. Assim, a compreensão dos níveis de auto-confiança 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, o que influencia notavelmente as expectativas de êxito ou fracasso e conseqüentemente os níveis de auto-confiança (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 auto-confiança 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 e Coelho 1999).

Martens (1987) conceptualizou a auto-confiança no desporto no contexto de um “continuum” que varia entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais) e a confiança excessiva (demasiada auto-confiança). Na opinião deste autor, “o nível óptimo de auto-confiança encontra-se entre estes dois extremos: o rendimento é prejudicado por níveis extremamente elevados ou extremamente baixos de auto-confiança”. Ainda segundo o mesmo autor, “a auto-confiança em contextos desportivos é influenciada por variáveis relacionadas com:

- a) o nível de competência ou capacidade;
- b) a situação;
- c) factores pessoais”.

De acordo com Bandura (1990), “a avaliação exacta das próprias capacidades tem um importante valor na medida em que as expectativas de eficácia pessoal não só influenciam a quantidade de esforço a despendar, mas também o grau de persistência, em face de obstáculos ou experiências desagradáveis, na realização das tarefas com que os indivíduos se confrontam”. Bandura (1993) destaca ainda a importância de distinguir dois conceitos: as expectativas de eficácia pessoal e as expectativas de resultado. Enquanto estas últimas se referem à crença pessoal de que um determinado comportamento levará ou originará determinados resultados (Ex: “se eu marcar um “penalty”, serei considerado e reconhecido pelos outros, como um jogador capaz”); as expectativas de eficácia pessoal referem-se ao grau de certeza e convicção pessoal de que é capaz de realizar com sucesso os comportamentos exigidos para produzirem um determinado resultado (Ex: “Eu tenho 80% de certeza que sou capaz de marcar 5 “penalties” em 5 tentativas”). Tal como refere Schunk (1984) “trata-se de dois conceitos distintos que muitas vezes são confundidos na literatura. Embora muitas vezes as expectativas de resultado e as expectativas de eficácia pessoal estejam relacionadas não existe, no entanto, uma relação automática entre ambas”.

Uma grande parte do interesse que se tem gerado em torno da forma como a auto-confiança influencia a performance desportiva tem sido motivada pela teoria da

auto-eficácia desenvolvida por Bandura (1993). Este autor refere que a auto-eficácia é referida como os julgamentos que as pessoas fazem das suas capacidades de organização e execução dos planos de acção exigidos na obtenção de um determinado rendimento sendo que o mesmo autor refere ainda que “a auto-eficácia é específica da situação e varia com os comportamentos a estudar ou analisar”.

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

De acordo com Loehr (1986), a auto-confiança é uma das variáveis psicológicas com maior valor predictor do sucesso competitivo que podem ser apontados. De certa forma a manutenção de altos níveis de auto-confiança, pode ser considerada como um skill. O papel e a importância da auto-confiança no rendimento dos atletas são frequentemente referidos por todos aqueles que estão ligados à competição desportiva. De facto, os atletas bem sucedidos parecem evidenciar elevados níveis de confiança nas suas capacidades (Cruz e Viana, 1996). “A auto-confiança do atleta não é ter a convicção de que poderá ganhar sempre ou que nunca errará, mas a convicção de que poderá corrigir os erros cometidos desde que trabalhe com esforço e empenho para aperfeiçoar o conjunto das suas capacidades” (idem). Tudo se baseia na convicção do atleta nas suas capacidades de aprendizagem e aperfeiçoamento das componentes técnico-táticas, físicas e psicológicas. Geralmente, pensa-se (atletas e treinadores, essencialmente) que a auto-confiança é a expectativa de ser bem sucedido, definido pelo pensamento de que se irá ganhar. Para este tipo de atletas, a auto-confiança significa basicamente acreditar em si próprios e nas suas capacidades para vencer, controlando deste modo os seus destinos. “A auto-confiança não é o que se deseja fazer, mas aquilo que realisticamente espera-se fazer” (Vasconcelos-Raposo, 1994). Os atletas apenas controlam uma parte do seu sucesso, não a sua totalidade, pois apenas conseguem controlar a sua performance e não a performance dos seus colegas ou adversários.

Os atletas que se evidenciam verdadeiramente, são auto-confiantes. A sua confiança desenvolveu-se durante muitos anos e, com frequência é o resultado do pensamento positivo e de frequentes experiências conseguidas com sucesso. Ao tomar consciência do aperfeiçoamento da destreza física é uma maneira óbvia de “construir” a

auto-confiança. Ao edificar uma história de experiências de sucesso constrói-se tanto a confiança como as expectativas de êxito no futuro. O pensamento positivo dos atletas confiantes conduz com mais probabilidade a sentimentos capacitantes e a uma boa actuação/desempenho, da mesma maneira que o pensamento inapropriado e erróneo dos atletas sem confiança leva provavelmente a sentimentos negativos e a uma execução pobre. A perda de confiança que teve como génese sentimentos de fracasso faz com que o atleta tenha muitas dúvidas sobre a sua própria capacidade. Se o atleta tiver auto-confiança, pode desafiar-se a si mesmo utilizando a frustração e fúria para se concentrar novamente na tarefa (Williams, 1991).

De um ponto de vista prático, a auto-confiança é percebida por muitos atletas como algo instável e passageiro. Esta instabilidade ao longo do tempo parece ser um fruto das fontes em que essa auto-confiança é baseada (Vealey, Hayashi, Garner-Holman e Giacobbi, 1998). A falta de confiança é na maior parte das vezes, manifestada pelos atletas através de expectativas negativas e pelas dúvidas relacionadas com a sua prestação. Estes aspectos tendem a originar o elevar dos estados de ansiedade, bem como a perda das capacidades de atenção, concentração, originando incerteza quanto aos motivos de participação (Cruz e Viana, 1996).

Bandura (1993), refere a importância da eficácia colectiva ser uma importante reflectora das expectativas de sucesso colectivo de um grupo. “Uma coisa é construir um sentido de eficácia nos atletas. Outra coisa é promover e gerar um sentido de eficácia colectiva e mantê-lo em face de derrotas e fracassos” (idem). Continuando nesta linha de pensamento, a percepção de eficácia colectiva nos jogos desportivos colectivos influencia também a quantidade de esforço conjunto que os atletas dispõem, as suas capacidades para permanecerem coesos, persistentes e lutarem como uma equipa, assim como a capacidade para recuperarem, em grupo, de situações de desvantagem ou de fracasso.

A compreensão dos níveis de auto-confiança de um atleta passa também pelo conhecimento das metas e objectivos que este pretende alcançar através da sua modalidade. Qual a sua orientação competitiva? Qual a sua tendência para prosseguir ou realizar determinado tipo de objectivos? Qual o significado pessoal atribuído ao sucesso desportivo? São questões que se podem colocar quando somos confrontados com o tipo de objectivos definidos pelos próprios atletas. Assim, os objectivos desportivos na perspectiva de Cruz e Viana (1996) e Viana (1989), podem ser divididos em duas categorias:

- Objectivos centrados na vitória e no resultado;
- Objectivos centrados na realização e rendimento desportivo.

Segundo os mesmos autores, ambas as categorias não são exclusivas pelo que a integração das metas dos atletas e as suas sucessivas experiências competitivas levam a que haja uma predominância de uma sobre a outra.

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

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

É importante que antes de intervirmos no sentido de aumentar os níveis de auto-confiança de um atleta, tenhamos primeiro acesso à fonte ou fontes em que estes se baseiam. Os treinadores deverão ser sensíveis a este facto e procurar criar um ambiente competitivo, interagindo directamente com os atletas de forma a facilitar cada fonte de auto-confiança. Vealey et al. (1998), concluíram com o seu estudo que poderá ser útil considerar três pressupostos para a compreensão da auto-confiança dos atletas:

1. Os atletas aumentam a confiança a partir da sua realização, o que inclui tanto a mestria, como a demonstração de habilidades;
2. Os atletas aumentam a confiança a partir da auto-regulação, que inclui a preparação física e mental e ainda a auto-percepção física;
3. Os atletas aumentam a confiança através de um clima positivo onde se incluem as fontes de apoio social, liderança do treinador, experiências vivenciadas, conforto ambiental e favorecimento situacional.

Essencialmente, os atletas adquirem auto-confiança quando atingem os seus objectivos. Este facto conduz a que entrem num mecanismo de auto-regulação dos seus

pensamentos e comportamentos quando treinam num clima suportável, desafiador, confortável e motivador (Vealey et al., 1998).

Ainda dentro do mesmo âmbito, Nichols (1992) afirma que os indivíduos com maiores níveis de confiança nas suas capacidades tendem a aplicar-se mais nos treinos, revelando uma maior persistência e uma maior capacidade de aperfeiçoamento.

Vealey (1986), desenvolveu um modelo conceptual de auto-confiança dividido em duas partes (figura 1):

- o traço de auto-confiança corresponde às diferenças entre o grau de certeza que os atletas possuem acerca das suas capacidades para serem bem sucedidos na competição desportiva;
- o estado de auto-confiança corresponde à certeza manifestada num momento particular de uma determinada competição desportiva. O modelo é composto, também, por um constructo disposicional denominado orientação competitiva.

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

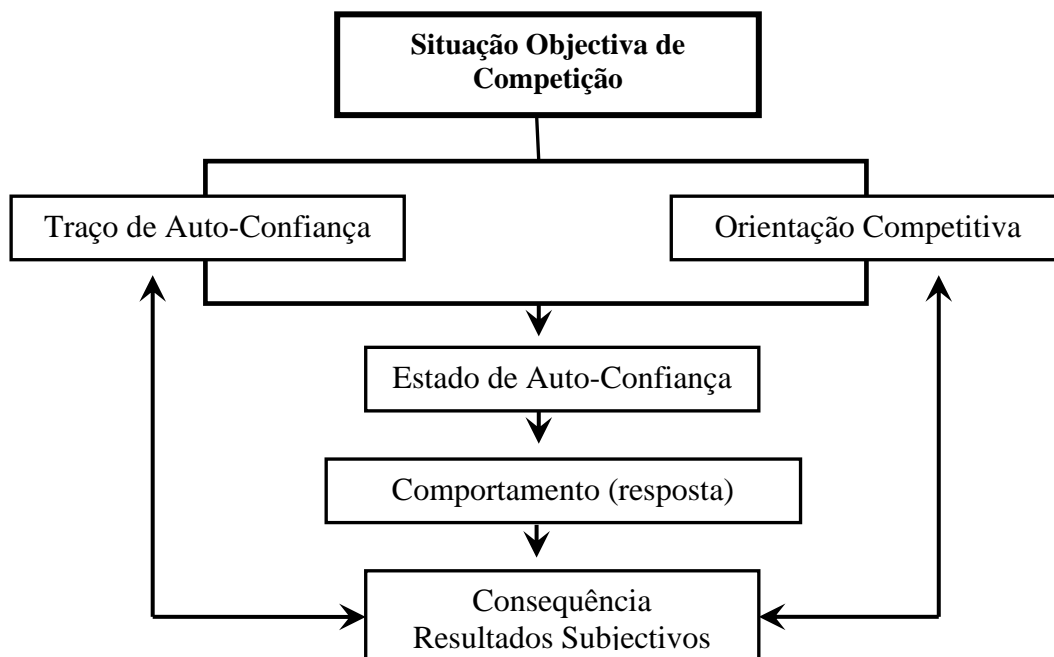


Figura 1: Modelo conceptual de Auto-Confiança

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

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

Vasconcelos-Raposo (2002a), refere que existem dois tipos de orientação cognitiva:

- para a prestação;
- para o resultado (estes ainda se dividem em orientação para o sucesso e orientação para o fracasso).

Estes tipos de orientação são traduzidos em estilos de definição de objectivos. O mesmo autor refere que a mera classificação dos objectivos em dois tipos é insuficiente e, por vezes, irrelevante dentro do contexto desportivo. Por considerar que os modelos de

definição de objectivos até ai desenvolvidos se operacionalizavam como modelos promotores de uma orientação cognitiva para o produto e não para o processo, o autor surge com uma nova proposta em termos de orientação cognitiva – a orientação para o processo que, por sua vez, “...promove um processo de definição de objectivos em que estes são efectivamente específicos à competição” (idem). Estes objectivos são aqueles que emergem da competição e que são, ao mesmo tempo, de prestação e de resultado. A orientação para o processo procura assim promover a elevação dos níveis de auto-eficácia e, conseqüentemente, os níveis de auto-confiança.

Vasconcelos-Raposo (1994) concluiu através da sua análise bibliográfica, que há uma relação acentuada entre o tipo de objectivos que os atletas definem e os níveis de ansiedade, motivação e auto-confiança que estes manifestam. O estabelecimento de objectivos a curto prazo levam a que as melhorias na auto-confiança se tornem mais aparentes. Vasconcelos-Raposo (1994) e Hardy (1997) referem que uma das mais importantes habilidades mentais ou psicológicas que um atleta pode desenvolver, é a sua capacidade de definir objectivos eficazes de performance. Hardy (1997) afirma que muitos autores assumem a auto-confiança como sendo o oposto à ansiedade cognitiva (expectativas, superstições, rituais, preocupação com o meio envolvente). Isto é, se um atleta se sentisse sem qualquer tipo de preocupações, sentir-se-ia confiante; caso contrário, se estivesse preocupado, não estaria tão confiante. À primeira vista este facto parece ser razoável, mas a maioria das evidências científicas sobre este aspecto sugerem que tal não ocorre deste modo. Podemos estar preocupados com algo e estarmos confiantes ao mesmo tempo (idem).

Martens, Vealey e Burton (1990) desenvolveram a Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, sendo que esta é constituída por 3 dimensões:

- a ansiedade cognitiva;
- a ansiedade somática;
- a auto-confiança.

Para além disto, a teoria pressupõe que cada uma das suas componentes, se relaciona de forma diferente com o rendimento desportivo: a ansiedade cognitiva relaciona-se de forma linear e negativa com o rendimento desportivo; a ansiedade somática relaciona-se de forma curvilínea com o rendimento desportivo; e a auto-confiança tem uma relação linear positiva com o rendimento desportivo (Cruz, 1996). Porém o mesmo autor afirma que as investigações realizadas acerca das relações entre as dimensões da ansiedade são inconsistentes, equívocas e contraditórias.

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

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

2.7.2. Pensamentos Negativos

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

Cada vez que o atleta actua, durante uma sessão de treino, ou durante uma competição, abriga certas esperanças acerca da sua actuação. Se a actuação resulta num nível inferior ao esperado, então estão reunidos alguns dos aspectos que tendem a estar associados com o desenvolvimento de preocupações do atleta relativamente às suas capacidades de prestação. As esperanças são geradas em função das actuações passadas, que em verdade são o melhor elemento de predição do que poderá acontecer no futuro. Por este motivo, o atleta pode experimentar maior angústia numa actuação que se segue outra em que o atleta não obteve o seu nível usual e assim começa a preocupar-se com a possibilidade de obter outra má actuação (Harris e 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 uma atitude agressiva para uma incontrolada, ele, provavelmente, começará a cometer erros (Frichknecht, 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 e 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.

O negativismo é visto por Loehr, (1986) como uma fonte de pensamentos inapropriados, irracionais e contra-produtivos. Estes direccionam a atenção dos atletas para pensamentos erróneos e de dúvidas associados a baixos níveis de performance (Loehr, 1986; Perkos, Theodorakis e Chroni, 2002). No entanto, Van Raalte, Brewer, Lewis, e Linder (1995), com o seu estudo realizado com atletas atiradores de setas, afirma que o negativismo poderá servir como um factor motivante no desenvolvimento de futuras performances o que parece estar também de acordo com as sugestões evidenciadas pelos referidos autores. Esta ideia parece ainda estar, de certa forma, de acordo com a perspectiva defendida por Loehr (1986) que afirma que para se iniciar qualquer tipo de actividade desportiva é necessário estar, de certa forma activado (elevação do “arousal” fisiológico), pelo que seguindo esta linha de pensamento, estar activado negativamente será melhor do que não possuir qualquer tipo de activação. Van Raalte *et al.* (1995) alerta para o facto de que, antes de se poderem tirar conclusões precipitadas acerca destes factos, outros estudos deverão ser efectuados com o intuito de apurar se os atletas que têm pensamentos negativos se aplicam mais no treino das tarefas a realizar ou se apenas se encontram mais motivados para uma melhor execução na próxima prova. Os pensamentos que um indivíduo tem estão directamente relacionados com as suas reacções fisiológicas, as suas expectativas e os seus comportamentos. É particularmente importante saber, até que ponto é que um atleta se condiciona a si próprio para acreditar que aquilo que pensa constitui ou representa de facto a realidade. Especificando mais, para um contexto desportivo, não é necessariamente a imagem de se ser avaliado negativamente por milhões de espectadores nos Jogos Olímpicos que poderá influenciar as capacidades de um atleta e levá-lo a cometer o erro de falhar, mas sim o facto de ele acreditar realmente que todos esses espectadores o estão a fazer (Cruz e Viana, 1996).

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

competitivos), de acordo com o significado atribuído ao resultado da presente competição (Williams e Bunker, 1991; Vasconcelos-Raposo e Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo e Coelho, 1995; Vasconcelos-Raposo e Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo e Silva, 2002).

De acordo com Williams e Bunker (1991), os pensamentos inapropriados e erróneos dos atletas sem confiança conduzem, provavelmente, a sentimentos negativos e a uma execução deficiente.

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

Os pensamentos negativos estão relacionados com as teorias da atribuição e com a auto-confiança (Vasconcelos-Raposo e Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo e Silva, 2002).

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

Após um atleta realizar uma prova, irá perceber a sua prestação, atribuindo-lhe uma determinada causa para a justificar. Se o atleta efectuar uma tarefa com sucesso, a sua auto-eficácia aumenta e conseqüentemente o atleta pensará de forma positiva. No entanto, se esse atleta tiver uma experiência negativa poderá ter uma reacção de carácter negativo, diminuindo a sua auto-eficácia (Martens, 1987).

Vários autores propõem algumas estratégias para combaterem os pensamentos negativos que “assolam” as mentes dos atletas. Vasconcelos-Raposo e Lúcio (1995), Williams e Bunker (1991) e Viana (1989), propõem a paragem do pensamento quando

da substituição dos pensamentos negativos pelos positivos ou pela canalização desses pensamentos para os aspectos importantes da tarefa em questão.

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

2.7.3. Atenção

"Todos os treinadores falam de movimento, de ter de se correr muito. Eu digo, não corram muito. O futebol é um jogo que se joga com o cérebro. Tens de estar no local certo, no momento certo, nem antes nem depois."

Cruyff (1989; cit. por Amieiro, 2005)

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

De acordo com Sá Pinto, a atenção/concentração “é claramente importante” e tem uma importância “decisiva no futebol de alto rendimento actual”. Para o referido entrevistado neste estudo, “um jogador top concentrado e envolvido no objectivo, pode não jogar sempre bem mas nunca joga mal.”

Na perspectiva de Cruz e Viana (1996a), é algo consensual entre todos os intervenientes no Desporto que, dirigir e manter de forma adequada a atenção nos aspectos necessários à realização de uma tarefa é um pré-requisito fundamental no processo de aprendizagem e desempenho desportivo. Os nossos sentidos são constantemente “bombardeados” por um sem número de estímulos externos provenientes do meio que nos rodeia ou por uma estimulação interna. “A nossa experiência só não é um caos completo porque apenas parte dessa estimulação é

percebida pelo indivíduo, sendo a atenção o processo que o leva a dirigir e manter a sua consciência nos estímulos percebidos” (idem).

A atenção 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 e 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.

Diversas modalidades ou situações de competição obrigam a que a mente do atleta preste atenção a um elevado número de estímulos que se apresentam em constante mutação (ex: movimentação da bola, movimentação dos adversários, colocação do guarda-redes, planeamento de uma jogada). O controlo da atenção não é nada mais do que a capacidade de um atleta se manter “ligado” nos aspectos mais importantes e pertinentes da modalidade e se manter “desligado” dos menos importantes. Quanto mais um atleta se mantiver imerso nos aspectos relevantes da sua modalidade, mais profunda será a sua concentração (Loehr, 1986).

A atenção poderá ser vista como o elemento central da concentração, uma vez que esta permite a focalização da actividade mental. É um foco selectivo filtrador e divisível (Vasconcelos-Raposo e Sá, 2000). É um processo que dirige o nosso estado de alerta para a informação que se vai apresentando como disponível para os sentidos à medida dos acontecimentos e que leva a que os atletas mantenham as suas “consciências” dirigidas aos estímulos percebidos, permitindo seleccionar e canalizar a informação de uma fonte para outra (Vasconcelos-Raposo, 1993; Cruz e Viana, 1996a). A atenção refere-se à concentração e focalização do esforço mental em determinadas fontes de informação mais relevantes em detrimento de outras menos relevantes no desempenho das tarefas em questão. No contexto desportivo, a habilidade de focar a atenção na tarefa, nos aspectos mais determinantes e simultaneamente de filtrar a informação relevante é crucial para o desenvolvimento de uma elevada performance (Vasconcelos-Raposo e Sá, 2000; Vasconcelos-Raposo, 1993).

De acordo com Cruz e Viana (1996a) a atenção apresenta três dimensões:

- Direcção: refere-se à fonte do estímulo a que se entende;
- Intensidade: quanta atenção é prestada à direcção escolhida;
- Flexibilidade: alteração da direcção e intensidade requeridas.

A direcção do foco atencional pode ainda ter origem no exterior (olhar a bola ou focar um alvo) ou no interior do indivíduo (refere-se a pensamentos, visualização ou sensações quinestésicas). A direcção da atenção reveste-se de uma enorme importância dentro do contexto desportivo na medida em que poderá condicionar a orientação da atenção do atleta para os objectivos e acontecimentos em seu redor ou para índices internos (pensamentos, sensações e sentimentos) (Cruz e Viana, 1996a). Manter o foco atencional quando se realizam tarefas de curta duração, não é algo que se possa considerar difícil (como por exemplo uma corrida de 100m). No que se refere a especialidades desportivas de longa duração, como a maratona, Williams, 1991 refere que os maratonistas de elite utilizam uma combinação adequada entre as estratégias atencionais associativas (controlo de funções e sensações corporais) e estratégias atencionais dissociativas (distrair-se daquilo que é a tarefa) de forma a evitar a fadiga mental.

A concentração é a capacidade psíquica através da qual o sujeito controla os seus processos de pensamento e de focalização (Canduela, 2001). De acordo com Potesta (s/d), a concentração é a capacidade de realizar uma tarefa mantendo toda a atenção centrada nela, ignorando os estímulos alheios à mesma. Para Williams (1991), a 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 e Harris, 1987).

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 e 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). Um dos entrevistados em 2010, Shéu Han, que a concentração “certamente que pode ser treinada, através da repetição da tarefa e exigência de prestação, reflectindo-se na qualidade da resposta. Outro dos entrevistados em 2010, Mourinho afirma que “a concentração dos jogadores de top pode e deve ser treinada, quem trabalha para treinos específicos de acordo com uma filosofia de jogo está permanentemente a treinar em concentração, treinar a concentração”, através “da construção de exercícios que exijam essa concentração, exercícios em que os jogadores sejam obrigados a pensar, a comunicar entre si, exercícios de complexidade permanente” concluindo a sua perspectiva ao sustentar que “os exercícios não podem ser demasiado fáceis e, quando os jogadores conseguem resolver os problemas que esses exercícios lhes colocam, tenho de ir à procura de novos exercícios”. 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).

A focagem da atenção, para índices externos ao sujeito, poderá contribuir para a diminuição da percepção de índices internos como a fadiga, o desconforto ou a ansiedade, fenómenos induzidos habitualmente pelo exercício físico. “De uma forma grosseira, podemos pensar que se um atleta conseguir evitar dirigir a atenção para pensamentos negativos ou índices de activação fisiológica, não sentirá ansiedade e, da mesma maneira, se puder orientar exclusivamente a sua atenção para as pistas ou estímulos relevantes a determinada tarefa, terá maior probabilidade de a executar ao nível máximo das suas capacidades” (Cruz e Viana, 1996a). Porém, os estudos relevantes a estes factos ainda se revelam contraditórios o que nos levou a considerar a importância deste estudo.

Os aumentos no arousal fisiológico e psicológico podem conduzir ao stress e à ansiedade. Estes factores podem interferir directamente com a capacidade de um indivíduo se manter focado nas pistas mais importantes para uma determinada situação competitiva. Assim, em vez de o atleta se manter focado nos factores externos relevantes (bola, posição dos colegas e dos adversários) este poderá ser distraído e começar a perder informação relevante para o sucesso. O seu foco atencional passará a estar dividido entre as informações ambientais irrelevantes (público, árbitro) e as

informações internas irrelevantes que exigem atenção (náuseas, pensamentos negativos, joelhos fracos). Se o seu foco atencional está em constante passagem de externo para interno e das informações relevantes da tarefa para as não relevantes, o atleta começará a experimentar um excesso de estímulos, começando a ficar confuso por toda a informação que entra, diminuindo assim, a sua auto-confiança. Como resultado de tudo isto, o mais provável será uma descida em forma de espiral na sua performance (Ford e Summers, 1995; Zafra e Garcia, 2002; Ziegler, 2002).

2.7.4. Visualização

“Após acabar os treinos, frequentemente vou trabalhar sozinho, alguns gestos técnicos ou movimentações que uso regularmente durante um jogo.”

Didier Drogba (2010)

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

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

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

Assim, uma boa visualização deve agrupar todos os sentidos, para que seja o mais realista possível. O termo visualização será, assim, o termo por nós adoptado na elaboração do presente estudo.

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

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

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

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

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

A visualização mental, como todas as restantes características de performance em ambiente ecológico, poderá ainda ser vista sob duas perspectivas ou tipos em que o atleta se poderá situar:

- a externa;
- a interna.

A perspectiva externa poderá ser explicada mais facilmente referindo que o atleta “vê” o seu desempenho como se estivesse a ver a si próprio num filme, em que o atleta é um espectador de si próprio. As sensações neste tipo de visualização são essencialmente visuais, mas os estímulos auditivos, quinestésicos e olfactivos estão também presentes. No que diz respeito à perspectiva interna, o indivíduo consegue ver-se a executar a tarefa plenamente inserido nas sensações da acção. Os estímulos são essencialmente quinestésicos e reflectem a vivência do momento em que ocorre a execução motora, todas as sensações são experimentadas e reproduzidas pelos processos internos que lhe são inerentes (Vasconcelos-Raposo et al., 2001; Alves, 2002).

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

2.7.5. Motivação

“Capacidade que permite melhorar a toda a hora as nossas performances.”

Petr Cech (2010)

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 tantas horas de treinos e estágios rigorosos, para mais tarde poderem participar nas competições respectivas (Nunes, 1995). A manutenção de altos níveis de motivação é uma capacidade de extrema importância para a competição. “Motivation is energy, and self-motivation is one of the most important sources of positive energy available to an athlete” (Loehr, 1986).

Quaisquer que sejam os níveis de performances físicas desenvolvidas por um atleta, baixos níveis motivacionais significam problemas. Das sete variáveis do Perfil Psicológico de Prestação, a motivação revela-se como a primeira numa escala de importância (idem). Por exemplo Drogba afirmou na entrevista que a motivação é “a capacidade de ter ambição para realizar boas prestações, para ganhar e para melhorar sempre”. Para Shéu Han, a motivação é “ter que executar sempre bem, ser o melhor e não dar hipóteses”. Hilário, defende que a motivação é “sentir gosto, paixão de fazer o

que se faz, é ter a capacidade de abordar desafios/tarefas com prazer em os fazer e não por obrigação”. “A minha motivação é a competição em si” (Bosingwa). 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 é 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).

De acordo com Weinberg e Gould (1995), a motivação é um termo utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos atletas perante a sua modalidade. Esta é uma ideia subjacente à definição de motivação para a realização onde os autores referidos anteriormente defendem que se resume na tendência para lutar pelo sucesso, persistindo face ao fracasso e experimentar o orgulho pelos resultados atingidos. Para Singer (1977), a motivação está relacionada com o desempenho, as metas pessoais reflectem a motivação na realização da tarefa. 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 (Antonelli, 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.

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

Na opinião de Roberts (1992), a motivação poderá ser assumida também como o resultado de vários factores tais como a personalidade, variáveis sociais e conhecimentos que actuam quando o indivíduo se encontra em plena realização de uma tarefa proposta. Ainda neste âmbito, Vasconcelos-Raposo (2002a), defende que a motivação tem necessidade de ser entendida como um conceito culturalmente relativista sendo que os motivos diferem de lugar para lugar, entre diferentes sistemas socioculturais e ao logo da história de cada indivíduo. Assim, no entender do mesmo

autor, a motivação é um processo que se caracteriza pela intervenção de uns (ex: treinadores, psicólogos do desporto) com o objectivo de colocarem outros a executar determinado tipo de tarefas (ex: atletas). “Desta forma, os motivos/objectivos dos atletas são diferentes de situação para situação, assim como diferem, também, de acordo com o nível de aprendizagem em que se encontram” (idem).

A motivação dos indivíduos está ainda dividida em duas fontes de motivação:

- motivação extrínseca;
- motivação intrínseca (Vasconcelos-Raposo, 2002; Schilling e Hayashi, 2001; Amorose e Horn, 2001; Cruz, 1996a).

A motivação extrínseca caracteriza-se por ser uma fonte de motivação proveniente de outras pessoas ou factores externos sob a forma de reforços positivos e negativos. As pessoas orientadas extrinsecamente para a prática desportiva fazem-no essencialmente para demonstrar capacidade e para terem a oportunidade de se evidenciarem socialmente procurando as recompensas que daí advêm. Em relação à motivação intrínseca, esta caracteriza-se no gosto pessoal pelo desenvolvimento ou consolidação de competências. Normalmente as pessoas intrinsecamente motivadas para a prática desportiva, fazem-no porque gostam de ser competentes, gostam da competição, da acção e da excitação (Amorose e Horn, 2000; Cruz, 1996a).

De acordo com Vasconcelos-Raposo (2002), a motivação intrínseca está relacionada com a orientação cognitiva para a prestação, enquanto a motivação extrínseca está relacionada com a orientação cognitiva para o resultado. O mesmo autor conclui assim que, os tipos de motivação relacionam-se com a orientação cognitiva. Os atletas orientados para a prestação são caracterizados por se preocuparem constantemente com o aumento das suas capacidades perceptivas e em aprender ou consolidar as suas prestações. Estes atletas procuram aumentar a qualidade das suas prestações. O mais importante não é a recompensa externa mas sim a satisfação de, na realidade, ter sido capaz de realizar aquilo a que se propôs.

No que se refere aos atletas que adoptam uma orientação cognitiva em relação aos resultados, estes procuram manter um julgamento positivo das suas capacidades, evitando os de carácter negativo. Procuram sempre validar ou documentar as suas capacidades e nunca as desacreditam. Este tipo de atletas está motivado para a competição em função das recompensas que advêm do sucesso desportivo (Vasconcelos-Raposo, 2002). Em termos comparativos os atletas orientados cognitivamente no sentido da tarefa ou da prestação tendem a ser mais persistentes, a

treinar e a competir com mais intensidade e sentem uma maior satisfação do que os atletas orientados para o resultado (Fonseca e Maia 2000).

Vasconcelos-Raposo (2002) diferencia a motivação em outros dois tipos:

- motivação para a competição;
- motivação para o treino.

Os estilos de liderança dos treinadores desportivos podem influenciar as respostas psicológicas dos atletas tais como a auto-estima, percepções de competência e motivação. O comportamento dos treinadores durante as competições e os treinos pode influenciar os níveis de motivação intrínseca dos seus atletas. Os feedbacks positivos vindos dos treinadores estão associados com altos níveis de motivação intrínseca, enquanto um elevado número de feedbacks negativos estão associados com baixos níveis de motivação intrínseca (Horn, 1992; Amorose e Horn 2001). No entender de Fonseca e Maia (2000) um conhecimento profundo das razões ou motivos por que os atletas decidem ingressar e manterem-se numa actividade desportiva revela-se como uma importante ferramenta ao dispor do treinador para que possam maximizar os seus níveis de motivação, direccionando-os para a actividade em questão. A forma como os treinadores interagem e comunicam com os atletas é muitas vezes determinante para que a experiência desportiva seja considerada benéfica ou prejudicial. O mais importante é que se forneçam experiências positivas e de qualidade aos atletas tanto no seu período de formação, como em etapas posteriores (Cruz, 1996a).

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 (Lawther, 1978). Parece ser consensual, não só no mundo do desporto, que todos os indivíduos têm necessidade de demonstrar competência. Os atletas orientam-se fundamentalmente para contextos onde se sentem competentes no sentido de demonstrarem precisamente essa competência e assim alcançarem o sucesso pretendido. O conceito de sucesso poderá significar, para uns, ser melhor do que os restantes, enquanto para outros o sucesso poderá significar ser melhor do que eram antes. É importante, neste contexto, entender e compreender porque é que o que significa competência ou sucesso para uns, poderá não significar o mesmo para os outros, procurando que se definam objectivos comuns em função da equipa (Fonseca e Maia, 2000).

Ames (1992) destaca a importância da promoção de um clima motivacional orientado para a mestria (orientado no sentido da tarefa) em detrimento da orientação para o rendimento (centrado no ego). O mesmo autor afirma que tal clima “... não só promove o prazer e divertimento, como também desenvolve e melhora as percepções de competência pessoal e a motivação intrínseca dos indivíduos”.

A estruturação de um clima motivacional orientado para os conceitos de mestria e melhoria tendem a promover a aprendizagem, as estratégias adaptativas de aprendizagem, as competências sociais, as relações interpessoais entre os colegas de equipa e a auto-estima individual. Tal clima é propício ao desenvolvimento e promoção da motivação (Cruz, 1996a). Um outro conceito importante no domínio da motivação é o das atribuições. Estas são consideradas como as causas a que os atletas associam os acontecimentos que observam ou executam.

As atribuições que os atletas elaboram para os seus resultados (as causas do sucesso ou insucesso do seu desempenho desportivo) tendem a condicionar os seus sentimentos e a sua motivação para os desempenhos futuros. “Assim, enquanto a atribuição dos insucessos à falta de capacidade é desmotivador, pois implica o insucesso a longo prazo; a atribuição dos mesmos insucessos à utilização de estratégias erradas pode ser entendida como motivacionalmente mais adaptativa” (Fonseca e Maia, 2000).

O ser humano interpreta o seu comportamento em termos da causalidade que lhe esteve subjacente. A interpretação dessas mesmas causas é uma contribuição fundamental para a determinação dos comportamentos futuros dentro do mesmo contexto (Fonseca, 1996). A avaliação das atribuições causais no desporto poderá ser dividida em três parâmetros ou categorias:

- motivação/esforço;
- competência;
- factores externos.

Estas correspondem às categorias que compõem o Questionário de Causas do Sucesso no Desporto (Fonseca e Maia, 2000).

De acordo com a perspectiva de Lawther (1978), após a execução de uma prestação o atleta irá analisar quais as causas dessa mesma prestação, sendo que a interpretação que o atleta efectuar dessas mesmas causas irá influenciar as suas futuras prestações. A forma como os atletas encontram e atribuem as causas do seu sucesso (ou insucesso) desportivo é um ponto fulcral em todo este processo. Na globalidade, os atletas tendem a afirmar que as causas mais determinantes para a obtenção de sucesso

no desporto se relacionam fundamentalmente com a motivação e o esforço, mas também com a competência. No que se refere essencialmente aos factores externos, a generalidade dos atletas tende a minimizar a sua importância (Fonseca e Maia, 2000).

De um ponto de vista motivacional, há que sublinhar o facto de ser considerada uma vantagem para os atletas que atribuem o seu sucesso à sua motivação e esforço desenvolvidos para o atingirem. Este facto permite-lhes desenvolver uma orientação no sentido da realização do mesmo tipo de actividades onde obtiveram o sucesso. A competência ocupa também um papel nuclear no tipo de explicações formuladas pelos atletas no que se refere à conquista do sucesso. O conhecimento do modo como os atletas percebem a sua competência relativamente às tarefas desportivas que têm que desenvolver assume-se como bastante importante para os técnicos que com eles trabalham, particularmente pela possibilidade que estes têm de lhes poder conferir e prever, com relativa segurança, a forma como se comportarão nesse contexto (Fonseca e Maia, 2000). Na opinião de Fonseca (1996), um conhecimento dos mecanismos de atribuição causal permitirá aos técnicos melhorarem as suas relações com os seus atletas e aumentar a qualidade do processo de treino.

De acordo com a perspectiva 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 autocontrole, 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.

2.7.6. Pensamentos Positivos

“Os pensamentos ou atitudes mentais positivas são a base para o sucesso.”

Loehr (1986)

Surpreendentemente, a maioria das pessoas não está consciente dos seus pensamentos e muito menos do seu poderoso impacto que estes têm sobre os seus sentimentos e condutas (Williams, 1991).

“Antes da competição centro-me em pensamentos positivos e não nas situações críticas que possam surgir” disse Bosingwa, outro dos entrevistados neste estudo. Pensar de forma positiva consiste, basicamente, em centrarmo-nos nos aspectos mais importantes da nossa prestação e saber como rentabilizá-los. Quando pertencemos a um grupo de trabalho como uma equipa, é muito mais complexo saber como gerir as nossas próprias atitudes de acordo com os objetivos colectivos (Van Raalte *et al.*, 2000). Há que saber aceitar as atitudes e formas de estar dos nossos companheiros. Os pensamentos ou atitudes mentais positivas são a base para o sucesso (Loehr, 1986).

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

A manutenção e o controlo do fluxo de energia positiva são considerados como um skill adquirido. É a energia positiva que torna os picos de alta performance possíveis, tendo o atleta ao seu dispor uma fonte que lhe permite alcançar altos níveis de activação e simultaneamente permanecer calmo com uma tensão muscular baixa e um elevado controlo atencional. O positivismo está intimamente relacionado com os factores motivacionais e com o desenvolvimento da atitude competitiva (Loehr, 1986). O positivismo tem influências na auto-estima, na motivação, na atenção (Weinberg e Gould, 1995; Hardy, Gammage e Hall, 2001), na redução da ansiedade, no incremento do esforço e no aumento da auto-confiança dos atletas (Van Raalte *et al.*, 1995; Hardy *et al.*, 2001).

Os pensamentos positivos que os atletas podem desenvolver são um ponto crítico na formação de respostas emocionais durante os treinos e competição. Importante será referir ainda que estas respostas emocionais não são o resultado do evento, mas sim o resultado da interpretação que o atleta efectua desse mesmo evento (Weinberg e Gould, 1995). Williams (1986), por seu lado, defende ainda a sua perspectiva ao afirmar, que os pensamentos afectam directamente os sentimentos e as acções que lhes são consequentes. Deste modo, pode-se afirmar que o que os atletas pensam é crítico para o desenvolvimento da sua performance desportiva. Após a realização de uma prova ou de um jogo ou mesmo de um treino, os atletas tendem a analisar quais as causas que estiveram presentes quando realizou as suas intervenções. É esta interpretação que influenciará as suas prestações em futuros desempenhos (McAuley, 1992; Anderson, 1997). O treinador representa, neste âmbito, um papel

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

Anderson (1997) defende que a utilização de palavras-chave que potenciam os pensamentos positivos poderá ser um importante auxiliar da aprendizagem e da consolidação de técnicas já existentes. Esta situação conduz ainda à aquisição de confiança, auto-eficácia e controlo do esforço (Perkos *et al.*, 2002), e ainda poderá ser uma ferramenta útil para direccionar a atenção dos atletas para as pistas mais relevantes da tarefa em questão (Nideffer, 1986). É tarefa do treinador o fornecer instruções aos seus atletas em relação às suas execuções bem como os pontos-chave onde estes se devem concentrar e centrar para que os pensamentos positivos se desenrolem com fluidez e uma frequência elevada. Segundo Anderson (1997), à medida que os atletas elevam os seus níveis de confiança e competência através da promoção deste tipo de pensamentos, cada vez mais, estes terão tendência a manifestar-se suprimindo o espaço que é deixado para a manifestação de pensamentos de origem negativa.

A forma como os atletas encararam positivamente as prestações que vão desempenhar está associada ao seu auto-controlo emocional, à direcção da sua atenção e ao facto de possuírem, ou não, uma elevada confiança nos comportamentos. Tudo isto se reflecte na forma como imprimem eficácia e intensidade às suas prestações (Brandão, 1993). A manutenção de pensamentos positivos por parte do atleta ajuda-o a que se mantenha concentrado nos aspectos relevantes da sua execução presente, evitando que a sua mente se mantenha fixa em acontecimentos anteriores ou que se centralize em futuras competições (Perkos *et al.* 2002). Vasconcelos-Raposo e Linhares (1998) sustentam que os atletas confiantes são aqueles que nunca desistem da concretização de um objectivo. Estes atletas são caracterizados por terem um predomínio nos pensamentos e imagens positivas, demonstrando uma grande vontade de aprender. É a capacidade do atleta de se concentrar nos aspectos importantes da sua prestação e como os rentabilizar sendo este facto mais importante e complexo nos desportos colectivos pois existe a necessidade de controlarmos as nossas emoções e atitudes em prol da equipa. Vasconcelos-Raposo (1993) adiciona ainda à sua ideia que este tipo de atletas tendem a estar concentrados nas suas prestações e que controlam aquilo que se passa à

sua volta. Normalmente, manifestam uma atitude positiva e um sentimento de que as coisas vão correr bem. Estes ainda assumem os seus sentimentos como algo que lhes vem de dentro e não um simples eco daquilo que os outros lhes dizem. Centrado ainda do mesmo contexto, Williams (1986) defende que este tipo de atletas pensam que podem e fazem, nunca desistem e caracterizam-se por uma prevalência de pensamentos e imagens positivas. A sua principal preocupação é ter sucesso no desempenho das tarefas que lhes são propostas ao contrário de se preocuparem com o facto de virem a não ter sucesso ou com as causas que o possam provocar. De qualquer forma, estes nunca perdem a noção da realidade e têm um completo conhecimento das suas capacidades.

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

2.7.7. Atitude Competitiva

A temática relacionada com a atitude competitiva é, na opinião de Vasconcelos Raposo (1993), um dos temas que mais tem fascinado os estudiosos do comportamento humano, é o das atitudes expressas nos sentimentos e comportamentos dos indivíduos.

Com efeito alguns dos entrevistados afirmam que a atitude competitiva de um jogador de alto-rendimento (competência) no futebol é “o desejo de vencer, espírito de equipa, desejo de melhorar e de lutar para permanecer no top”(Drogba). Por sua vez Hilário caracteriza a sua atitude em termos competitivos como “pré-mentalização e 100% concentração” e acrescenta que é imprescindível “trabalhar diariamente sempre com pensamento positivo”. De acordo com Sá Pinto, a importância de uma boa atitude competitiva “é máxima” no futebol actual. Para o referido entrevistado, “ser competitivo é ser ganhador e para se ser competitivo, tem de se gostar muito de ganhar, aliás, ganhar não é só importante...é a única coisa importante: é estar concentrado desde

o início até ao fim do seu desafio, seja ele qual for; é não se acomodar a um resultado positivo (seja individual ou colectivo) e, logicamente, querer sempre mais; é comprometer-se de forma física, psicológica, tática e tecnicamente, com os objectivos da equipa, de forma diária, quer no jogo, quer no treino visível e invisível”. A atitude competitiva pode ser identificada como a “garra” com que o atleta enfrenta uma determinada tarefa de treino ou de competição, sendo esta variável, independente de estarem associadas ao atleta características de competição que revelem potencial motor ou atlético de relevo para o sucesso desportivo (Vasconcelos-Raposo e Dias 1995). Outro autor que se tem debruçado sobre a temática em questão, Partington (1988) defende que a atitude competitiva ou a vontade de um atleta querer alcançar os seus objectivos, é um dos aspectos mais importantes para o sucesso na prestação desportiva. O desejo de ganhar e o empenho do atleta ou do treinador para atingir os seus fins são também características inerentes a este facto. “Attitude control simply reflects an athlete’s habits of thought” (Loehr, 1986). O autor referido anteriormente examinou as rotinas de pensamentos de atletas ao longo de vários anos e concluiu que existe uma constelação de atitudes que representam a forma de pensar dos grandes desportistas. As atitudes não são nada mais do que os hábitos de pensamento que podem fazer ou desfazer um atleta. Enquanto competidor, o atleta deverá assumir a competição como um conjunto de problemas prontos a serem resolvidos. A sua resposta emocional a esses mesmos problemas poderá ser a fonte de sucesso ou insucesso para o atleta. As atitudes apresentadas anteriormente deverão ser as correctas a tomar quando, perante a modalidade praticada, conduzem ao desenvolvimento da estabilidade emocional e a um fluxo emergente de energia positiva. São um conjunto de atitudes que caracterizam os atletas com mais sucesso. Estes são “pensadores disciplinados” (idem). Estas atitudes tomadas no decurso do treino ou durante a competição servem não só para estimular o contínuo de energia positiva, mas também para direccioná-lo na direcção ambicionada.

A problemática relacionada com a atitude competitiva é entendida, diversas vezes, na literatura como um dos aspectos da agressividade. Esta agressividade, no entanto, é entendida numa perspectiva positiva na medida em que pretende, neste âmbito, fazer com que os atletas assumam uma atitude tendo em vista o alcançar dos seus objectivos (Vasconcelos-Raposo e Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo e Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo e Silva, 2002). Os conceitos de atitude competitiva e agressividade não devem ser confundidos nem assumidos como sendo a mesma coisa, apesar de eles se encontram intimamente relacionados. Enquanto que a agressividade é

entendida como sendo um conjunto de comportamentos que implica uma mobilização externa dos recursos do organismo para que se possa dar resposta às exigências da situação podendo estas serem facilitadoras ou criarem dificuldades no alcançar do êxito desportivo (Buceta e Bueno, 1996), a atitude competitiva é entendida como a vontade de um atleta querer atingir o seu objectivo, sendo um dos aspectos mais importantes para o sucesso de prestação e desafio das capacidades do atleta. Implica uma vontade de participar na competição com total entrega (Araújo, 2002; Partington, 1988).

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

Ferraro (1999) expõe a sua opinião ao referir que existe uma grande diferença entre a habilidade para o desempenho desportivo e a habilidade para vencer. As atitudes a tomar para vencer são mais importantes do que o próprio desenvolvimento das habilidades motoras em si. Uma pessoa poderá ser eficiente na execução das suas tarefas, mas não conseguir atingir o sucesso, devido ao facto de não possuírem a atitude correcta em relação ao êxito. Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) afirmam que o sucesso é uma fonte de inspiração para qualquer atleta. O prazer de conseguir o primeiro lugar no pódio ou de vencer um adversário é, sem sombra de dúvida, um retorno ideal para o caminho difícil de esforço e insistência que foi percorrido. Mas o que torna o sucesso possível é a atitude. Atitude para começar, conseguir e manter. Deste modo, as melhores atitudes são desenvolvidas pelos atletas que melhor se compreendem a si próprios e que melhor entendem a sua modalidade. Vasconcelos-Raposo (1993) concluiu que o desenvolvimento da excelência dos atletas depende das consequências das suas atitudes perante as exigências impostas pelo treino e pela competição. Estas são condicionadas pela intervenção de vários agentes sócio-culturais nos processos de socialização e enculturação. Todo este processo ainda vai estar

dependente do valor que esses mesmos agentes sócio-culturais atribuem às definições de sucesso e progresso.

Na perspectiva defendida por Partington (1988), uma das formas mais directas de um atleta se tornar competitivo é a de viver num meio onde essas características estejam presentes. Inicialmente, isso poderá ser conseguido de forma individual o que mais tarde, poderá evoluir para uma forma de competição com os restantes colegas e adversários. Loehr (1986) acrescenta ainda que as nossas atitudes são formadas principalmente em resposta à forma como consistentemente e continuamente construímos o mundo em que vivemos. Uma atitude ganhadora começa por se basear num compromisso total para com a carreira e respectivas responsabilidades sociais e profissionais assentando "... numa intenção constante de melhoria individual ao serviço do colectivo, tendo em vista atingir desempenhos correspondentes ao máximo do potencial que cada um revela" (Araújo, 2002).

O papel do treinador revela-se fulcral no desenvolvimento desta característica. A necessidade e a vontade de atingir os mais altos níveis na prestação desportiva obriga a que os treinadores partilhem do mesmo entusiasmo que se evidencia no brilho dos olhos e nas primeiras palavras, ainda ofegantes, dos atletas campeões, logo após os seus momentos de vitória (Vasconcelos-Raposo e Coelho, 1995; Vasconcelos-Raposo e Carvalho, 1998). Tanto os jogadores, como os treinadores que desenvolvem atitudes ganhadoras procuram melhorar sempre e estabelecem objectivos ambiciosos que forcem uma superação constante e, em simultâneo, atingíveis. Ganham com humildade, perdem com dignidade e "... acima de tudo gostam muito do que fazem no dia a dia!" (Araújo, 2002).

2.7.8. Estudos sobre Perfil Psicológico em Portugal

Segundo Paula Brito (1996) citado por Vasconcelos Raposo (2006) são estes os factores que caracterizam os atletas de elite:

1. Apresentam motivação elevada para treinar, para vencer, para suportar o esforço ou o sofrimento.
2. Faculdade para lidar com os objectivos competitivos e em discernir a hierarquia de acções que conduzem ao melhor resultado.
3. Face a uma derrota ou falha não se preocupa muito, nem fica a examinar a situação, ou fá-lo por pouco tempo e sem dramatismo, retomando todo o

conjunto de acções (que o conduzem ao objectivo previamente definido).

4. A "atribuição causal" não revela grande importância, ou seja não se preocupa em atribuir culpas, a si, ao acaso, aos juízes, ao tempo. Perde pouco tempo com o exame dos insucessos ou dos aneddotos relativos, e retoma rapidamente ao seu rumo.
5. Apresenta elevada auto-estima.
6. Resolve bem os problemas de vencer. Sendo a inteligência a capacidade para resolver problemas, apresenta um tipo de inteligência específica face à vitória. Percepciona a finalização, o resultado, com um sentido particular, uma visualização uma percepção diferente, por vezes inexplicável.
7. Pouca sensibilidade em relação aos outros com uma certa indiferença ou "sentimento de superioridade".
8. Pouca angústia, ou pouca ansiedade face às situações difíceis.
9. Capacidade para enfrentar a dor e o risco, suportando o esforço, o sofrimento até ao esgotamento.
10. Capacidade de recuperação de situações acidentais muito graves. Apresentando uma extraordinária motivação orientada para um objectivo único, e servida por uma força de vontade que pode tocar as raias da obsessão.

Perante os factores referidos anteriormente, torna-se ainda mais importante verificar o perfil psicológico de prestação de atletas de elite. O treinador possui um papel vital em toda a conjuntura desportiva, não só nos treinos como também nos jogos. Durante a competição o treinador deve estar atento ao aquecimento e à preparação antes da prova. Deve oferecer ajuda na análise da performance, no fornecimento de informação. Deve fazer uma constante avaliação quanto ao estado de confiança e níveis de excitação do atleta.

Na estratégia pré-competitiva o treinador deve incluir metodologias que lhe permitam soluções imediatas caso o atleta apresente comportamentos indesejados e que possam interferir no seu rendimento.

Pelo que foi anteriormente apresentado, entende-se que o treinador tenha de ser conhecedor de uma panóplia alargada de estratégias pré-competitivas para que todas as emoções e reacções do atleta antes da prova sejam previstas e controladas.

2.8. Orientações Cognitivas

Ao consultarmos e tomarmos contacto, mesmo que de forma breve, com a investigação produzida no domínio da motivação para a prática de actividades de natureza desportiva, não apenas actualmente mas ao longo dos últimos anos, facilmente constatamos o primado consignado aos estudos decorrentes de uma abordagem conceptual inspirada nas teorias sociocognitivas, particularmente no que se refere ao papel central ocupado pela competência percebida pelos indivíduos para a realização das tarefas com as quais se deparam.

Existem dois tipos diferentes de habilidade, um conceito indiferenciado de habilidade em que o indivíduo não diferencia ou opta por não diferenciar habilidade de esforço e outro tipo em que o indivíduo diferencia a habilidade do esforço (Nicholls, 1993, 1989). As crianças possuem uma concepção indiferenciada de habilidade, não distinguindo sorte, dificuldade da tarefa e esforço da habilidade. Desta perspectiva indiferenciada a criança começa a associar habilidade com aprendizagem através do esforço, e a partir daí vê que quanto mais esforço fizer mais irá aprender (Habilidade) para alcançar os seus objectivos (Nicholls 1989). Seguindo uma série de experiências, Nicholls (1992) determinou que “aos 12 anos os indivíduos são capazes de diferenciar sorte, dificuldade da tarefa e esforço da habilidade e então aqui começa a perspectiva diferenciada. Quando utilizam esta perspectiva a criança começa a ver a habilidade como capacidade e percebe que a competência envolve ter uma melhor performance que os outros.” No entanto isto não quer dizer que os indivíduos ao chegarem a este estágio de desenvolvimento vão automaticamente invocar a concepção diferenciada da habilidade ainda que o sejam perfeitamente capazes. Em vez disso, a pessoa pode ter uma aproximação para a tarefa com certos objectivos de acção reflectindo as suas percepções e crenças pessoais acerca de alcançar o sucesso numa actividade em particular na qual eles estão envolvidos (Nicholls, 1989 e 1992).

Nicholls (1989) identifica “o comportamento que utiliza a concepção indiferenciada de habilidade como envolvimento para a Tarefa é aquele que utiliza uma concepção diferenciada de habilidade como envolvimento para o ego.” Quando o indivíduo está virado para a tarefa, o objectivo da acção é desenvolver mestria, melhorar ou aprender, e a demonstração de habilidade é feita sendo ele a sua própria referência (self-referenced). O sucesso é percebido quando a mestria ou os progressos são obtidos. Por outro lado o objectivo da acção, quando o indivíduo está envolvido para o ego, é

demonstrar habilidade relativamente aos outros, ou ultrapassar a performance de outros. A habilidade para o indivíduo é avaliada com referência nos outros (other-referenced). Este indivíduo percebe o sucesso depois de exceder as performances dos outros especialmente se utilizar menos esforço que ele (Nicholls, 1989).

De acordo com Ames (1997), “os indivíduos são assumidos como organismos intencionais e orientados por objectivos, designados por objectivos de realização, por quanto se constituem como os objectivos que os indivíduos procuram realizar e para os quais orientam os seus comportamentos.” Estes objectivos operam de forma racional influenciando e sendo influenciados pelas suas crenças de realização e orientam as tomadas de decisão e comportamentos que ocorrem em contextos de realização. Ainda que subsista alguma divergência quanto ao número exacto de critérios de sucesso, os objectivos de realização, normalmente adoptados pelos indivíduos em contextos desportivos, os quais podem inclusivamente variar com a sua idade, de uma forma geral considera-se a existência de dois principais: um centrado na Tarefa e outro no Ego.

“Os dois tipos de orientações às metas devem ser entendidos dentro do paradigma da psicologia sociocognitiva, ou seja, eles não descrevem perfil de indivíduos e não podem ser utilizados como rótulos, pois podem estar presentes ou ausentes ao mesmo tempo, em diferentes situações e com diferentes intensidades, num mesmo indivíduo” (Nicholls, 1989 e 1992; Duda, 1998).

2.8.1. Implicações da revisão de literatura

Os indivíduos com melhores resultados na **orientação para a tarefa** percebem o seu nível de sucesso desportivo em termos de quantidade de esforço que dispõem em termos de melhoria das suas competências, capacidades e rendimento. Por outro lado, os indivíduos com melhores resultados na **orientação para o ego** avaliam o seu sucesso recorrendo a padrões normativos, ou seja, sentem-se bem sucedidos apenas quando são capazes de demonstrar a sua superioridade técnica ou física, jogando melhor que os seus colegas ou tendo melhores rendimentos que os outros, sem se esforçarem tanto como eles. Para estes, o que define o sucesso é o resultado e a vitória, independentemente da forma como jogaram (Cruz, 1996).

Vasconcelos Raposo (1993) efectuou um estudo com atletas de várias modalidades desportivas, no qual estudou uma amostra composta por vários escalões etários e de ambos os géneros. Entre os diversos questionários utilizou o Teste de

Orientação Cognitiva (TOC) e os seus resultados mostraram diferenças significativas ao nível da orientação cognitiva entre atletas olímpicos e não olímpicos. Os atletas olímpicos manifestaram valores mais elevados na orientação cognitiva para a prestação enquanto os atletas não olímpicos apresentaram valores mais altos na orientação cognitiva para o resultado. Quando efectuou comparação no que diz respeito ao género dos atletas, verificou que não existiam diferenças estatisticamente significativas.

Houve ainda outros estudos empíricos com diferentes nuances como os de Duda (1998) - estudo com atletas de diferentes níveis de envolvimento desportivo (iniciação, do liceu, inter-universitários e de recreação) utilizando o Questionário desportivo de Orientação para o Ego ou para a Tarefa e o Questionário de Motivação para a Participação. Os resultados patentearam que os praticantes do género masculino estavam mais dirigidos para o ego que os do género feminino. White e Zellner (1996) - uma investigação utilizando o mesmo questionário de orientação cognitiva com o objectivo de verificar a relação entre a orientação para os objectivos, crenças acerca das causas do sucesso desportivo e traços de ansiedade. Os resultados revelaram que os desportistas com maior orientação para o ego que para a tarefa tinham uma maior probabilidade de perder a concentração antes ou durante a prova. Quando realizaram a comparação entre os dois géneros os resultados mostraram que os sujeitos do género feminino estavam mais orientados para a tarefa do que os sujeitos do género masculino.

Coelho (1997) levou a cabo um estudo em que utilizou para além de outros questionários, o Questionário de Orientação Desportiva (QOD) e o Teste de Orientação Cognitiva (TOC), sendo que concluiu que os atletas olímpicos e de alta competição apresentam valores mais elevados de orientação cognitiva para a prestação e valores mais baixos de orientação cognitiva para o resultado comparativamente aos estudantes atletas de nível universitário. Neste estudo não se encontraram diferenças significativas entre géneros, tendo os atletas do género masculino apresentado valores superiores na orientação cognitiva para o resultado relativamente às atletas do género feminino.

Conforme Vasconcelos Raposo (1992), quando a definição de objectivos se alicerça na elaboração de uma estratégia ou planos de prova designam-se de objectivos para a prestação, enquanto os que se limitam, a definir um resultado a ser obtido recebem a designação de objectivos para o resultado.

No que diz respeito aos resultados encontrados por Nicholls (1989), quando compara a influência do tipo de orientação às metas sobre a capacidade de aprendizagem dos jogadores, o predomínio do envolvimento com a tarefa contribui para

que os jogadores tenham maior facilidade de resolver problemas técnicos e táticos que surgem durante a partida, do que os jogadores que apresentam um alto envolvimento com o ego.

Fonseca (1999) nos seus estudos apercebeu-se que “a orientação para o Ego parece levar menores índices de satisfação e empenho nas tarefas inerentes ao processo desportivo; enquanto a orientação para a Tarefa parece associar-se a uma maior persistência e satisfação nessas mesmas tarefas”.

Vasconcelos Raposo (2002), concluiu que quando os atletas se preocupam exclusivamente com objectivos de resultado tendem a, frequentemente, sentirem-se em dúvida e, conseqüentemente, as suas esperanças em obter o êxito que projectaram alcançar são minimizadas. Pelo contrário, os objectivos de prestação mantêm os atletas motivados por períodos mais longos de tempo, mesmo sem vivenciarem situações de sucesso. Para estes, o simples facto de serem capazes de suster longos períodos de adversidade é, por si só, motivo para se sentirem confiantes e motivados. Assim, nem todos os tipos de objectivos são igualmente eficazes para a obtenção da prestação máxima. O autor, referido anteriormente, aconselha que se devem criar objectivos específicos concretos em termos comportamentais, na medida em os mesmos tendem a ser mais eficazes no processo de mudança de comportamento e atitudes. Os objectivos deverão estar orientados para a prestação e não para o resultado, pois estes tendem a favorecer algumas desvantagens, principalmente pelo facto do controlo das variáveis que determinam as prestações não estarem dependentes do controlo directo dos competidores. Quando se criam metas para o resultado a preocupação central é alcançar uma determinada classificação e não, necessariamente, uma melhoria de tempos.

Desta forma, os atletas que se encontram orientados para o resultado sentem-se frustrados nas situações em que apesar de terem melhorado os seus tempos não conseguiram o lugar a que aspiravam.

Os atletas que estejam orientados para a prestação (tarefa) focam os seus objectivos na aprendizagem e no melhoramento, não tendo preocupações com a capacidade dos outros. A comparação da sua capacidade relativamente a outros não é um factor motivante para estes atletas. Eles estão especialmente interessados em criar uma capacidade percebida através da aprendizagem e do desenvolvimento de competências, construindo, assim, elevados níveis de motivação intrínseca. Estes atletas evidenciam índices similares de motivação quer para treinar como para competir. Atribuem o sucesso primeiramente ao seu esforço.

Estes atletas tendem a escolher objectivos de desafio ou difíceis, mesmo correndo o risco de cometerem erros, isto porque o objectivo primordial é aumentar a sua competência. Demonstram níveis elevados de esforço com vista a maximizarem conjunturas de aprendizagem e, conseqüentemente, poderem melhorar a sua prestação. Estes atletas tendem a confrontar o fracasso de forma construtiva, focalizando os seus esforços na tarefa e incrementando estratégias de resolução dos problemas mais eficazes, demonstrando assim uma grande persistência e motivação para continuarem a tentar ser bem sucedidos.

Os atletas orientados para a tarefa, demonstram uma tendência a obter resultados mais consistentes que os atletas orientados para o resultado, na medida em que ao definirem objectivos de desafio, despendem o máximo de esforço consistentemente, usam estratégias de resolução de problemas mais eficazes, o que lhes dá a oportunidade de atingirem níveis de prestação superiores aos outros.

Nos resultados obtidos, fruto da sua investigação Vasconcelos Raposo (2002), evidencia que os indivíduos orientados para a tarefa tendem a praticar as suas habilidades com maior frequência e regularidade do que os orientados para o ego. Por sua vez, os segundos tendem a ter mais dúvidas sobre as suas habilidades e conseqüentemente, vivem maiores índices de "ansiedade" do que os outros, o que associado a uma baixa percepção de competência, produz resultados negativos a nível motivacional.

Considerada a importância relevante dos aspectos psicológicos no desempenho de desportistas, numa era onde ao nível de elite os interesses económicos também jogam papel relevante nas transferências e carreiras de desportistas, o que os faz serem atraídos para clubes cuja importância da vitória e sucesso são a prioridade, quisemos enveredar por este tema utilizando alguns instrumentos de questionário validados anteriormente noutras perspectivas.

O objectivo central do trabalho empírico foi desenhado para identificar a orientação cognitiva e o perfil psicológico de jogadores masculinos de futebol de 11 profissional, em equipas de elite – Chelsea e Benfica – avaliando os skill psicológicos desses jogadores e procurar entender se há algum efeito Mourinho, distinguindo a amostra entre os que foram (ou não) treinados pelo treinador português.

O nosso estudo pretende contribuir para uma clarificação destes resultados, replicando o estudo para uma amostra de desportistas de elite, numa modalidade colectiva como é o futebol e, para além disso, pretende pesquisar sobre o efeito concreto

de um treinador da actualidade – José Mourinho – reconhecido pelos resultados positivos e consistentes obtidos nos últimos anos em qualquer clube e país por onde tem trabalhado.

Capítulo 3

Metodologia

3.1. Introdução

O presente estudo insere-se no âmbito das metodologias mistas com predominância quantitativa. Nesta terceira secção caracterizamos a amostra que resultou da colecta de dados, os instrumentos e os procedimentos estatísticos utilizados. Iremos ainda mencionar a formulação de hipóteses realizada bem como a respectiva análise estatística que efectuamos.

3.2. Amostra do Estudo

3.2.1. Caracterização geral da Amostra

Atendendo aos objectivos do estudo era necessário seleccionar uma amostra de jogadores profissionais de futebol de elite, parte dos quais tivesse sido treinada por José Mourinho. Os instrumentos utilizados foram a aplicação de um questionário a jogadores de duas equipas de alto rendimento no futebol, Sport Lisboa e Benfica (Portugal) e Chelsea Football Club (Inglaterra). Complementámos esta informação com outras fontes, nomeadamente por informação de entrevistas diversas a jogadores e treinadores. A aplicação dos questionários, aos jogadores do Chelsea Football Club, decorreu em Londres de 15 a 21 de Fevereiro de 2010. Relativamente aos jogadores do Sport Lisboa e Benfica, a aplicação dos questionários teve lugar em Lisboa nos dias 26 e 27 de Agosto de 2010 e, nos dias 1 e 2 de Setembro do mesmo ano. A amostra deste estudo é constituída por 8 jogadores da equipa sénior do Sport Lisboa e Benfica e 21 jogadores da equipa sénior do Chelsea Football Club. A equipa do Sport Lisboa e Benfica venceu a primeira liga Portuguesa, época 2009-2010, sendo que venceu ainda na mesma temporada a taça da liga. A Equipa do Chelsea Football Club sagrou-se campeã da Premier League Inglesa, época 2009-2010, bem como venceu a Taça da Liga Inglesa, época 2009-2010.

A amostra será caracterizada de acordo com todos os factores que, em nossa opinião, podem ter influenciado no PPP e OC dos desportistas e cuja sistematização será apresentada em diversas Tabelas.

Na tabela 1 podemos verificar a distribuição da amostra pelos dois clubes em estudo.

Tabela 1: Clubes de Origem

Clube	Frequência	Percentagem
S. L. Benfica	8	27.6
Chelsea F. C.	21	72.4
Total	29	100.0

Como podemos observar na tabela acima apresentada, verificamos que a maior parte dos jogadores da nossa amostra (72.4%) pertencem aos quadros do Chelsea Football Club, sendo 27.6% da amostra são jogadores da equipa sénior do Sport Lisboa e Benfica.

Para caracterizar a amostra em função da idade, subdividimos a amostra em 4 grupos: 20 a 23 anos; 24 a 27 anos; 28 a 31 anos e idade e, igual ou superior a 32 anos, tal como nos é apresentado pela tabela 2.

Tabela 2: Idade

Faixas Etárias	Frequência	Percentagem
20-23	3	10.3
24-27	7	24.1
28-31	13	44.8
+ 32	6	20.6
Total	29	100.0

As idades dos jogadores foram agrupadas de forma a facilitar a análise dos resultados. Como se pode verificar pela tabela acima apresentado a maioria da amostra (44.8%) têm idade entre os 28 e 31 anos de idade, 7 jogadores têm entre 24 e 27 anos (24.1%), 6 (20.7%) têm idade igual ou superior a 32 anos de idade, apenas 3 jogadores possuem idade compreendida entre os 20 e os 23 anos.

Na tabela 3, podemos analisar a distribuição do número de jogadores em função das diversas nacionalidades.

Tabela 3: Nacionalidade

Países	Frequência	Porcentagem
Alemanha	1	3.4
Brasil	4	13.8
Costa do Marfim	2	6.9
França	2	6.9
Gana	1	3.4
Inglaterra	4	13.8
Nigéria	1	3.4
Portugal	9	31.0
República Checa	1	3.4
Rússia	1	3.4
Servia	1	3.4
Espanha	1	3.4
Paraguai	1	3.4
Total	29	100.0

Pela análise da tabela 3, podemos verificar que é a nacionalidade Portuguesa a mais representada no estudo (31.0%), seguida da Inglesa e da Brasileira (13.8%). Posteriormente seguem-se as nacionalidades Francesa e Costa Marfinense (6.9%). As nacionalidades Alemã, Espanhola, Paraguaia, Ganesa, Nigeriana, Checa, Russa e Sérvia são residuais neste estudo com uma percentagem de 3.4%. Por essa razão entendeu-se ser importante ainda caracterizar a amostra no que diz respeito ao continente de origem, o que subdivide a amostra em 3 grupos: Europa, América do Sul e África, situação que é apresentada pela tabela 4.

Tabela 4: Continente de origem

Continente	Frequência	Porcentagem
Europa	20	69.0
América do Sul	5	17.2
África	4	13.8
Total	29	100.0

Pela tabela acima apresentada, verificamos que 69.0% dos jogadores em estudo são oriundos do continente Europeu, a América do Sul é o segundo continente mais

representado (17.2%). O continente Africano é o continente de origem menos representado no estudo com uma percentagem de 13.8%.

Com o objectivo de aferir a distribuição da amostra relativamente ao número de internacionalizações A, subdividimos a amostra em 4 grupos: 0 internacionalizações A; 1 a 25 internacionalizações A; 26 a 75 internacionalizações A e mais de 76 internacionalizações (tabela 5).

Pela observação ao quadro abaixo exposto podemos constatar que 13 jogadores (44.8%) possuem entre 26 e 75 internacionalizações A, 24.1% (7 jogadores) da nossa amostra possuem 1 e 25 internacionalizações A e, outros 7 jogadores têm mais de 76 internacionalizações pela selecção principal. Apenas 2 jogadores (6.9%) não possuem quaisquer internacionalizações A.

Tabela 5: Número de internacionalizações A

Número de Internacionalizações A	Frequência	Percentagem
0	2	6.9
1 - 25	7	24.1
26 - 75	13	44.8
+ 76	7	24.1
Total	29	100.0

Procurando associar a importância que o passado de formação tem no estado actual da situação de cada jogador fomos estudar as internacionalizações ao nível dos escalões de formação; 25 jogadores da nossa amostra (86.2%) foi internacional nos escalões de formação do seu país, apenas 4 atletas (13.8%) não possuem um passado ao nível dos escalões de formação do seu país de origem (tabela 6).

Tabela 6: Passado internacional nos escalões de formação do país de origem

	Frequência	Percentagem
Sim	25	86.2
Não	4	13.8
Total	29	100.0

Na tabela 7, pode ser verificada uma análise da distribuição do número de jogadores pelas respectivas posições em campo.

Pela observação da tabela abaixo exposta podemos verificar que a amostra é constituída por 4 defesas laterais direito/esquerdo, 4 defesas centrais, 4 jogadores

polivalentes, 4 pontas de lança, 3 médios ofensivos direita/esquerda/centro, 3 guarda-redes, 3 médios, 2 médios defensivos e 2 avançados. Entende-se por jogador polivalente, o atleta que não possui uma posição específica, ou seja, desempenha mais do que uma posição em campo.

Tabela 7: Posição táctica no jogo

Posições de jogo	Frequência	Percentagem
Guarda-Redes	3	10.3
Defesa Direito/Esquerdo	4	13.8
Defesa Central	4	13.8
Médio Defensivo	2	6.9
Médio	3	10.3
Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	10.3
Avançado	2	6.9
Ponta de Lança	4	13.8
Polivalente	4	13.8
Total	29	100.0

Na tabela 8, podemos analisar a distribuição do número de jogadores que foram, ou não, treinados por José Mourinho.

Tabela 8: Treinados (ou não) por José Mourinho

	Frequência	Percentagem
Jogadores que foram treinados por José Mourinho	17	58.6
Jogadores que não foram treinados por José Mourinho	12	41.4
Total	29	100.0

Efectuando uma análise à tabela acima apresentado, podemos constatar a nossa amostra é composta por 17 jogadores, (58.6%), que foram treinados pelo treinador Português José Mourinho e, 12 jogadores (41.4%) que não foram treinados pelo referido treinador.

Com o intuito de caracterizar a amostra, por intervalos, no que diz respeito aos anos de prática federada, subdividimos a amostra em 4 grupos: 6 aos 10 anos, 11 aos 15 anos, 16 aos 20 anos e mais de 21 anos de prática federada (tabela 9).

Tabela 9: Número de anos de prática federada

Anos de Prática Federada	Frequência	Porcentagem
6-10	2	6.9
11-15	7	24.1
16-20	14	48.3
+21	6	20.7
Total	29	100.0

Após ser realizada a análise à tabela acima exposta, constatamos que 14 jogadores, ou seja, 48.3% da nossa amostra possuem 16 a 20 anos de prática federada, 7 possuem 11 a 15 anos (24.1% da amostra), 6 atletas (20.7%) têm mais de 21 anos e apenas 2 jogadores apresentam 6 a 10 anos de prática da modalidade de futebol a nível federado (6.9%).

Na tabela 10, pode ser verificada distribuição dos jogadores segundo a sua auto-percepção de agressividade em campo.

Tabela 10: Auto-percepção da agressividade em campo

Auto-Percepção de Agressividade	Frequência	Porcentagem
Muito Agressivo	15	51.7
Pouco Agressivo	14	48.3
Total	29	100.0

A tabela acima exposta, indica-nos que 15 jogadores amostra em estudo (51.7%) considera que são jogadores com uma atitude muito agressiva em campo, sendo que 14 jogadores consideram possuir um comportamento pouco agressivo (48.3%).

Com o objectivo de realizar a caracterização da amostra em estudo, por intervalos, no que diz respeito ao número de competições vencidas colectivamente, subdividimos a amostra em 4 grupos: 0 a 5 títulos, 6 a 10 títulos, 11 a 15 títulos e 16 a 20 títulos ganhos colectivamente (tabela 11).

Tabela 11: Número de competições ganhas colectivamente

Número de Títulos	Frequência	Percentagem
0-5	3	10.3
6-10	10	34.5
11-15	11	37.9
16-20	5	17.2
Total	29	100.0

Pela análise da tabela anterior, verificamos que 37.9% da amostra em estudo, ou seja, 11 jogadores venceram 11 a 15 troféus colectivamente, 10 (34.5%) possuem 6 a 10 títulos, 5 jogadores têm 16 a 20 competições ganhas de forma colectiva (17.2%) e apenas 3 jogadores possuem 0 a 5 troféus (10.3%).

Na tabela 12, pode ser verificado o número de jogadores que já participaram na Champions League, competição esta que é o expoente máximo do futebol europeu.

Tabela 12: Participação na Champions League

Participação na Champions League	Frequência	Percentagem
Sim	28	96.6
Não	1	3.4
Total	29	100.0

Após ser realizada a análise da tabela acima apresentada, constatamos que 96.6% (28 jogadores) já participaram em jogos da Champions League sendo que, apenas 1 jogador (3.4% da amostra) ainda não teve a oportunidade de jogar a competição europeia mais importante ao nível de clubes.

Pode ser observado, na tabela 13, a distribuição da amostra em estudo ao nível da participação em Campeonatos do Mundo por selecções A, competição esta que é a competição mais importante ao nível de selecções nacionais.

Tabela 13: Participação em Campeonatos do Mundo

Participação em Campeonatos do Mundo	Frequência	Percentagem
Sim	20	69.0
Não	9	31.0
Total	29	100.0

Através da tabela anterior, podemos constatar que 20 jogadores, (69% da amostra em estudo) já participaram em fases finais do Campeonato do Mundo, sendo

que 9 atletas (31%) ainda não tiveram a oportunidade de participar em tão importante competição.

A nossa amostra compreendeu ainda 9 entrevistados, todos eles ligados à modalidade em questão, na qual desempenham diversas funções:

- **José Mourinho** – Treinador principal do Inter de Milão (Época 2009-2010);
- **Rui Faria** – Treinador-adjunto do Inter de Milão (Época 2009-2010);
- **Petr Cech** – Guarda-redes do Chelsea Football Club e da Selecção da República Checa;
- **Hilário** – Guarda-redes do Chelsea Football Club;
- **Didier Drogba** – Avançado do Chelsea Football Club e da Selecção da Costa do Marfim;
- **Paulo Ferreira** – Defesa lateral do Chelsea Football Club e da Selecção de Portugal;
- **José Bosingwa** – Defesa lateral do Chelsea Football Club e da Selecção de Portugal;
- **Shéu Han** – Antigo jogador do Benfica, actualmente exerce funções técnicas no referido clube;
- **Ricardo Sá Pinto** – Antigo jogador e ex-director desportivo do Sporting, actualmente é comentador desportivo na TVI.

Todos os sujeitos participaram de forma voluntária neste estudo.

3.3. Definição das Variáveis

3.3.1. Variáveis Dependentes

Neste estudo teremos como variáveis dependentes as variáveis avaliadas pelo teste do perfil psicológico de prestação (PPP) e pelo de orientação cognitiva para a tarefa e para o ego (TEOSQ):

1. Auto-confiança
2. Negativismo
3. Atenção
4. Motivação
5. Visualização

6. Positivismo
7. Atitude competitiva
8. Orientação cognitiva para a tarefa
9. Orientação cognitiva para o ego

3.3.2. Variáveis Independentes

Como variáveis independentes utilizadas nesta investigação teremos:

1. Clube
2. Idade
3. Nacionalidade
4. Continente
5. Número de internacionalizações pela selecção A
6. Posição ocupada em campo (guarda-redes, defesa lateral direito/esquerdo, defesa central, médio defensivo, médio, médio ofensivo direita/esquerda/centro, avançado, ponta de lança e jogador polivalente)
7. Idade com que começou a jogar futebol federado
8. Número de competições ganhas colectivamente
9. Estilo de jogo (muito agressivo, pouco agressivo)
10. José Mourinho
11. Presença na Champions League
12. Presença em Campeonatos do Mundo

3.4. Hipóteses

Para o presente estudo, assumimos como hipóteses nulas principais de trabalho:

Ho1 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea.

Ho2 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea.

Ho3 - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e os grupos de idade dos jogadores em estudo.

Ho4 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e os grupos de idade dos jogadores em estudo.

Ho5 - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o continente de origem dos jogadores em estudo.

Ho6 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e o continente de origem dos jogadores em estudo.

Ho7 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e os grupos de internacionalizações A dos jogadores em estudo.

Ho8 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e o número de internacionalizações A dos jogadores em estudo.

Ho9 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação.

Ho10 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes orientações ego e tarefa e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação.

Ho11 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e as posições de campo dos jogadores em estudo.

Ho12 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e as posições de campo dos jogadores em estudo.

Ho13 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e a auto-percepção de agressividade dos jogadores em estudo.

Ho14 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e a auto-percepção de agressividade dos jogadores em estudo.

Ho15 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o total de anos de prática federada dos jogadores em estudo.

Ho16 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e o total de anos de prática federada dos jogadores em estudo.

Ho17 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo.

Ho18 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e, o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo.

Ho19 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A.

Ho20 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A.

Ho21 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e os jogadores que foram (ou não) treinados por José Mourinho.

Ho22 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações ego e tarefa e, os jogadores que foram (ou não) treinados por José Mourinho.

3.5. Instrumentos

Na realização do presente estudo, os instrumentos de pesquisa utilizados foram: o teste do perfil psicológico de prestação (PPP) e o teste da orientação cognitiva para a tarefa e para o ego (TEOSQ).

Para avaliar as variáveis do perfil psicológico dos jogadores, administramos o questionário Perfil Psicológico de Prestação (PPP), que foi originalmente desenvolvido por Loehr (1986) e traduzido para português por Vasconcelos-Raposo (1993). O referido instrumento é constituído por 42 questões que visam medir as 7 variáveis psicológicas de prestação (6 questões para cada uma das 7 variáveis psicológicas): auto-confiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Para cada uma das questões existem cinco possibilidades de resposta: quase nunca, raramente, às vezes, frequentemente e quase sempre. As respostas são qualificadas numa escala tipo *Likert* de 1 a 5 pontos. As variáveis são obtidas a partir do somatório das seguintes questões:

- **Auto-confiança** - Itens pertencentes à variável psicológica **Auto-confiança**: 1,8,15,22,29,36 (6 itens);
- **Pensamentos negativos** - Itens pertencentes à variável psicológica **Pensamentos negativos**: 2,9,16,23,30,37 (6 itens);
- **Atenção** - Itens pertencentes à variável psicológica **Atenção**: 3,10,17,24,31,38 (6 itens);
- **Visualização** - Itens pertencentes à variável psicológica **Visualização**: 4,11,18,25,32,39 (6 itens);
- **Motivação** - Itens pertencentes à variável psicológica **Motivação**: 5,12,19,26,33,40 (6 itens);
- **Pensamentos positivos** - Itens pertencentes à variável psicológica **Pensamentos positivos**: 6,13,20,27,34,41 (6 itens);
- **Atitude competitiva** - Itens pertencentes à variável psicológica **Atitude competitiva**: 7,14,21,28,35,42 (6 itens).

A quantificação dos referidos parâmetros respeita ainda uma sequência de itens invertidos que são respectivamente: 1, 2, 3, 9, 10, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38. Todos os valores que são atribuídos a estes itens pelos jogadores são invertidos (1=5, 2=4, 3=3, 4=1 e 5=1). O valor máximo que se pode obter em cada um dos parâmetros/variável psicológica é de trinta 30 pontos, sendo este definido como ideal. Loehr (1986) subdividiu ainda os valores possíveis de obter em vários níveis, atribuindo-lhes significados, como podemos constatar na seguinte tabela.

Tabela 14: Correspondência entre valores e o seu significado

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

A interpretação da tabela 14, acima apresentado é feita de acordo com os seguintes critérios: valores até 19 pontos representam uma fragilidade psicológica que se traduz na inconsistência de prestação e, conseqüentemente, identificam a necessidade de uma intervenção imediata. Entre 20 a 25 os atletas, de alguma maneira, preparam-se mentalmente, mas não de uma forma eficaz e consistente sendo a inconsistência prestativa uma das suas características. Os valores iguais ou superiores a 26 significam que neste parâmetro os atletas têm uma preparação psicológica adequada. A consistência prestativa tende a ser obtida quando em todos os parâmetros os atletas apresentam valores superiores a 26. Para os pensamentos negativos, quanto maior for o valor do teste menor é a prevalência destes.

Para avaliar a Orientação para a Tarefa e para o Ego dos jogadores, utilizamos o questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOSQ), que é uma versão traduzida e adaptada para português por Fonseca (1999) do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ; Duda e Nicholls, 1989). O TEOSQ é constituído por uma lista de 13 afirmações relativas ao sucesso no desporto, isto é, aos objectivos de realização perseguidos pelos indivíduos no âmbito da sua prática desportiva. As afirmações agrupam-se em duas dimensões: orientação para o Ego

('quando me sinto mais bem sucedido é quando ganho') e orientação para a Tarefa ('quando me sinto mais bem sucedido é quando faço o meu melhor').

Para o preenchimento do TEOSQ é solicitado aos jogadores que indiquem a sua concordância relativamente ao modo como cada uma delas se aplica a si, numa escala de Likert de 5 pontos, (1= discordo totalmente, 2= discordo, 3= nem discordo nem concordo, 4=concordo e 5= concordo totalmente). Através dos valores indicados pelos atletas é possível verificar a motivação e intensidade com que se orientam para cada uma das dimensões consideradas: Ego e Tarefa.

Especificação dos Itens do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ):
“Ao praticar desporto, sinto-me mais bem sucedido quando...

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. sou o único que consegue executar as técnicas | - Dimensão Ego |
| 2. aprendo uma nova técnica e isso faz-me querer praticar mais | - Dimensão Tarefa |
| 3. consigo fazer melhor que os meus amigos | - Dimensão Ego |
| 4. os outros não conseguem fazer tão bem como eu | - Dimensão Ego |
| 5. aprendo algo que dá prazer em fazer | - Dimensão Tarefa |
| 6. os outros cometem erros e eu não | - Dimensão Ego |
| 7. aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante | - Dimensão Tarefa |
| 8. trabalho realmente bastante | - Dimensão Tarefa |
| 9. ganho a maioria das provas | - Dimensão Ego |
| 10. algo que aprendo me faz querer continuar a praticar mais | - Dimensão Tarefa |
| 11. sou o melhor | - Dimensão Ego |
| 12. sinto que uma técnica que aprendo está bem | - Dimensão Tarefa |
| 13. faço o meu melhor | - Dimensão Tarefa |

3.6. Procedimentos

"Se a investigação quantitativa se pode definir pela procura do conhecimento tecnológico ou teórico, a investigação qualitativa pode pensar-se em termos de uma orientação que visa o conhecimento prático".

Greene (1999. cit. por Carvalhal. 2002)

A parte teórica deste trabalho sustentou-se através de uma pesquisa bibliográfica e documental, com o intuito de analisar os conteúdos disponíveis que mais se enquadravam, directa ou indirectamente, com a temática seleccionada.

Partindo desta base e sem nunca perdermos de vista as nossas preocupações fundamentais, foi elaborado o questionário base. A metodologia aplicada na recolha de dados traduziu-se na aplicação directa e individual do questionário. Os sujeitos devem responder à totalidade dos itens dos dois instrumentos utilizados nesta investigação. Antes de responder, os indivíduos deverão ler com atenção as instruções dos questionários sendo que o aplicador dos referidos questionários deverá reforçar e sintetizar as palavras-chave das instruções.

Deve-se ainda acrescentar que não existe limite de tempo para responder aos questionários e exemplificar como se responde a uma ou duas questões. Normalmente a aplicação dos questionários varia de sete a quinze minutos. O sujeito responde aos vários itens dos questionários colocando um círculo em redor do número que reflecta/expressa de forma mais adequada a sua auto-percepção. Os questionários devem ser preenchidos individualmente, em qualquer situação onde os atletas possam responder sem interferências ou distrações, sendo os mesmos recolhidos após o seu preenchimento.

3.7. Recolha de Dados

Devido à dificuldade de assegurar a amostra, houve a necessidade de obter diferentes tipos de recolha da amostra.

A recolha dos dados, referente aos questionários foi realizada nos seguintes locais:

Centro de Treinos do Chelsea Football Club em Cobham – Londres

Didier Drogba, Frank Lampard, John Terry, Michael Ballack, Nicolas Anelka, Michael Essien, Ashley Cole, Petr Cech, Deco, Saloman Kalou, Florent Malouda, Ricardo Carvalho, Joe Cole, José Bosingwa, Yury Zhirkov, John Obi Mikel, Ivanovic, Alex, Hilário, Belletti e Paulo Ferreira

Estádio da Luz - Lisboa

3.8. Análise Estatística

Para a elaboração da base de dados e para a análise estatística da mesma foi utilizado o programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 18.0.

Após a aplicação dos questionários aos jogadores do Sport Lisboa e Benfica e do Chelsea Football Club, os dados foram inseridos no programa estatístico, com o objectivo de realizar uma análise descritiva, (medianas e desvio padrão para as dimensões em estudo), do tratamento de dados. Esta foi uma análise estatística numa primeira fase de natureza descritiva mas onde já foi possível chegarmos a algumas conclusões interessantes. Igualmente, precedemos à análise da associação linear das variáveis do PPP e do OC, através do coeficiente de correlação de Pearson. Para este estudo assumimos o valor de $p=0.05$. Para averiguar a fidelidade das variáveis de percepção dos instrumentos ao nível da consistência interna, utilizamos o Alpha de Cronbach.

No teste de hipóteses foi aplicada, para amostras independentes, a estatística não paramétrica o teste U de Mann-Whitney para $K=2$ e, para amostras independentes com $K>2$ o teste de Kruskal-Wallis.

Capítulo 4

Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

Introdução

Nesta secção apresentam-se os resultados obtidos para determinar a influência dos seguintes factores de diferenciação da amostra: idade, número de internacionalizações A, posição ocupada em campo, competições ganhas colectivamente, total de anos de prática federada, participação em campeonatos do mundo por selecções A, auto-percepção de agressividade e jogadores treinados (ou não) por José Mourinho nas variáveis do teste do PPP e do TEOSQ.

Através da soma dos resultados de cada uma das variáveis dependentes, caracterizaremos o PPP e a OC dos jogadores do Chelsea Football Club e do SL Benfica; com base nestes mostraremos as correlações de modo a obter uma perspectiva da estrutura psíquica que diferencia os sujeitos estudados de acordo com as variáveis independentes acima referidas.

Serão dadas a conhecer as hipóteses formuladas para o presente estudo, assim como a apresentação de dados para a verificação da hipótese em causa.

Por fim serão descritas as principais conclusões dos resultados dos testes aplicados para as diferentes hipóteses.

4.1. Análise Estatística Descritiva

Consistência do Instrumento “PPP”

A fidelidade do PPP foi estudada através do coeficiente Alfa de Cronbach (tabela 15) num total de 42 itens. O valor 0.828 revelou-se superior ao valor de referência (0.80), podendo assim considerar-se que a consistência interna da escala é muito boa.

Tabela 15: Alpha de Cronbach do PPP

Alpha de Cronbach	
<i>Alpha de Cronbach</i>	<i>Número de Itens</i>
.828	42

Consistência do Instrumento “TEOSQ”

A fidelidade do TEOSQ foi também estudada através do coeficiente Alfa de Cronbach (tabela 16) que, num total de 13 itens, apresentou um valor de 0.716 revelando-se muito próximo ao valor de referência (0.80) e que permite considerar-se que a consistência interna da escala é boa.

Tabela 16: Alpha de Cronbach do TEOSQ

Alpha de Cronbach	
<i>Alpha de Cronbach</i>	<i>Número de Itens</i>
.716	13

Na tabela 17, são apresentadas as medianas, os valores mínimos e máximos bem como o desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das 7 variáveis do PPP da nossa amostra.

Tabela 17: Análise descritiva das variáveis do PPP

	N	Mínimo	Máximo	Mediana	DP
Auto-Confiança	29	20	30	26.83	2.494
Pensamentos Negativos	29	17	28	22.24	2.824
Atenção	29	16	30	25.07	3.046
Visualização	29	17	29	23.55	3.429
Motivação	29	22	30	27.55	2.097
Pensamentos Positivos	29	19	30	25.10	2.160
Atitude Competitiva	29	20	30	26.03	2.758

Como se pode verificar na tabela 17, as variáveis que apresentam uma mediana mais elevada são a motivação (27.55±2.097), seguida da auto-confiança (26.83 ±2.494), atitude competitiva (26.03±2.758) e os pensamentos positivos (25.10±2.160). As

variáveis com as medianas mais baixas são a atenção ($25,07\pm 3,046$), seguida da visualização ($23,55\pm 3,429$) e por fim, os pensamentos negativos ($22,24\pm 2,824$).

De acordo com os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), 4 dos 7 valores da tabela 17 estão entre os 20 e os 25 valores o que revela a necessidade de incorporar o treino mental de forma mais sistemática e regular, na preparação desportiva da nossa amostra. No entanto, as variáveis auto-confiança, motivação e atitude competitiva, apresentam valores entre os 26 e os 30, o que representa que os atletas em estudo manifestam excelentes skills psicológicos, representativos de uma preparação sistemática.

A tabela 18, apresenta as médias, os valores mínimos e máximos bem como o desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das variáveis do TEOSQ.

Tabela 18: Análise descritiva das variáveis do TEOSQ

	N	Mínimo	Máximo	Mediana	DP
Ego	29	1	4	2.79	0.741
Tarefa	29	3	5	4.23	0.493

Na tabela acima apresentada, como se pode observar, verificamos que a variável do TEOSQ que possui uma mediana mais elevada é a tarefa ($4,23\pm 0,493$) sendo que o ego tem uma mediana mais baixa ($2,79\pm 0,741$).

De acordo com os dados apresentados pela tabela 18, pode concluir-se que os jogadores que constituem a amostra do nosso estudo possuem uma orientação cognitiva para a tarefa. O futebol é uma modalidade colectiva onde o trabalho de equipa é fundamental, como o refere um antigo seleccionador nacional de Portugal, Luiz Felipe Scolari (2008): “um jogador não ajuda vinte, mas vinte jogadores ajudam um”. O TODO que é a equipa é sempre superior ao somatório das partes que compõem a mesma equipa, por esta razão é explicável que os atletas em estudo tenham desenvolvido uma orientação para a tarefa mais alta que para o ego, no fundo colocam os objectivos colectivos, (do TODO), acima dos objectivos pessoais.

Desagregando agora pelos dois clubes, a tabela 19, indica-nos as medianas, os valores mínimos e máximos bem como o desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das variáveis do PPP relativamente aos jogadores do Chelsea.

Tabela 19: Análise descritiva das variáveis do PPP (Chelsea)

	N	Mínimo	Máximo	Mediana	DP
Auto-Confiança	21	22	30	26.90	2.189
Pensamentos Negativos	21	18	28	22.71	2.667
Atenção	21	16	29	24.90	3.064
Visualização	21	17	29	23.14	3.321
Motivação	21	22	30	27.33	2.221
Pensamentos Positivos	21	19	30	24.95	2.133
Atitude Competitiva	21	21	30	26.24	2.508

Como se pode constatar na tabela 19, as variáveis que apresentam uma mediana mais elevada são a motivação (27.33 ± 2.221), seguida da auto-confiança (26.90 ± 2.189), atitude competitiva (26.24 ± 2.508) e os pensamentos positivos (24.95 ± 3.064). As variáveis com as medianas mais baixas são a atenção (24.90 ± 3.064), seguida da visualização (23.14 ± 3.221) e por fim, os pensamentos negativos (22.71 ± 2.667).

De acordo com os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), 4 dos 7 valores da tabela 19 estão entre os 20 e os 25 valores o que revela a necessidade de incorporar o treino mental de forma mais sistemática e regular, na preparação desportiva da nossa amostra. No entanto, as variáveis auto-confiança, motivação e atitude competitiva, apresentam valores entre os 26 e os 30, o que representa que os atletas em estudo manifestam excelentes skills psicológicos, representativos de uma preparação sistemática.

A tabela 20, apresenta as médias, os valores mínimos e máximos bem como o desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das variáveis do TEOSQ referente aos jogadores do Chelsea.

Tabela 20: Análise descritiva das variáveis do TEOSQ (Chelsea)

	N	Mínimo	Máximo	Mediana	DP
Ego	21	1	4	2.68	0.679
Tarefa	21	3	5	4.20	0.382

Na tabela acima apresentada, como se pode observar, verificamos que a variável do TEOSQ que possui uma mediana mais elevada é a tarefa (4.20 ± 0.382) sendo que o ego é a variável que tem uma mediana mais baixa (2.68 ± 0.679).

Podemos constatar, na tabela 21, as medianas, os valores mínimos e máximos bem como o desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das variáveis do PPP relativamente aos jogadores do Benfica.

Tabela 21: Análise descritiva das variáveis do PPP (Benfica)

	N	Mínimo	Máximo	Mediana	DP
Auto-Confiança	8	20	29	26.63	3.335
Pensamentos Negativos	8	17	26	21.00	3.024
Atenção	8	21	30	25.50	3.162
Visualização	8	18	29	24.63	3.701
Motivação	8	26	30	28.13	1.727
Pensamentos Positivos	8	23	30	25.50	2.330
Atitude Competitiva	8	20	30	25.50	3.464

Como podemos verificar na tabela acima apresentado, as variáveis que apresentam uma mediana mais elevada são a motivação (28.13 ± 1.727), seguida da auto-confiança (26.63 ± 3.335), atitude competitiva (25.50 ± 3.464), pensamentos positivos (25.50 ± 2.330) e a atenção (25.50 ± 3.162). As variáveis com as medianas mais baixas são a visualização (24.63 ± 3.701) e por fim, os pensamentos negativos (21.00 ± 3.024).

De acordo com os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), as variáveis auto-confiança, motivação, atitude competitiva, pensamentos positivos e atenção apresentam valores superiores a 25, o que representa que os atletas em estudo manifestam excelentes skills psicológicos, representativos de uma preparação sistemática. No entanto, 2 das 7 variáveis psicológicas de prestação, (visualização e pensamentos negativos) apresentam valores entre os 20 e os 25, valores estes reveladores da necessidade de incorporar o treino mental de forma mais sistemática e regular, na preparação desportiva da nossa amostra.

A tabela 22, apresenta as médias, os valores mínimos e máximos bem como o desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das variáveis do TEOSQ referente aos jogadores do Benfica.

Tabela 22: Análise descritiva das variáveis do TEOSQ (Benfica)

	N	Mínimo	Máximo	Mediana	DP
Ego	8	2	4	3.08	0.864
Tarefa	8	3	5	4.30	0.738

A tabela acima exposta, como se pode observar, constata-se que a variável do TEOSQ que possui uma mediana mais elevada é a tarefa (4.30 ± 0.738) sendo que o ego é a variável que tem uma mediana mais baixa (3.08 ± 0.864). Efectuando a comparação de resultados entre os jogadores do Chelsea e os jogadores do Benfica, verificamos que os jogadores do Benfica estão mais focados na tarefa.

4.2. Análise Correlacional

Na tabela que se segue, são apresentadas as correlações existentes entre as variáveis do PPP e do teste de OC.

Tabela 23: Correlação entre as variáveis do PPP e as variáveis do TEOSQ

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Auto-Confiança	r	1	,605**	,472**	,492**	,647**	,348	,468*	-,026	-,050
	p		,001	,010	,007	,000	,064	,010	,892	,796
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29
2. Pensamentos Negativos	r		1	,147	,237	,338	,294	,540*	,289	,102
	p			,445	,217	,072	,121	,002	,128	,597
	N		29	29	29	29	29	29	29	29
3. Atenção	r			1	,379*	,368*	,107	,110	,210	,101
	p				,043	,049	,579	,569	,275	,601
	N			29	29	29	29	29	29	29
4. Visualização	r				1	,339	,228	,111	,253	,120
	p					,072	,234	,566	,186	,536
	N				29	29	29	29	29	29
5. Motivação	r					1	,468*	,151	-,131	,191
	p						,011	,434	,499	,322
	N					29	29	29	29	29
6. Pensamentos Positivos	r						1	,443*	,125	-,090
	p							,016	,517	,643
	N						29	29	29	29
7. Atitude Competitiva	r							1	,085	-,066
	p								,660	,734
	N							29	29	29
8. Ego	r								1	-,320
	p									,157
	N								29	21
9. Tarefa	r									1
	p									
	N									29

*. Correlação significativa para um nível bilateral 0.05

** . Correlação significativa para um nível bilateral 0.01

Da análise correlacional entre as diferentes variáveis psicológicas avaliadas pelo teste PPP e do TEOSQ, verificou-se que existe uma correlação significativa entre a auto-confiança, os pensamentos negativos, a atenção, a visualização, a motivação e a atitude competitiva ($r=0.605, p=0.001$; $r=0.472, p=0.010$; $r=0.492, p=0.007$; $r=0.647, p=0.000$; $r=0.468, p=0.010$).

A atenção aparece com uma correlação positiva relevante com a visualização e a motivação ($r=0.379, p=0.043$; $r=0.368, p=0.049$), os pensamentos positivos possuem igualmente uma correlação com a atitude competitiva ($r=0.540, p=0.002$). A variável motivação apresenta uma correlação significativa com os pensamentos positivos ($r=0.468, p=0.011$), assim como os pensamentos positivos manifestam uma correlação com a atitude competitiva ($r=0.443, p=0.010$).

4.3. Síntese das Hipóteses Formuladas

Na Tabela 24, efectuamos uma síntese das hipóteses formulados, constatamos o respectivo resultado e verificamos o valor de p (apenas nas hipóteses em que existam diferenças estatisticamente significativas). Sempre que o valor de p se verifique menor que 0.05, rejeitamos a hipótese na medida em que foram verificadas diferenças estatisticamente significativas; quando se constatar que o valor de p é igual ou superior a 0.05, significa que se aceita a hipótese zero formulada.

Ao analisarmos a tabela abaixo apresentada, constata-se que das 22 hipóteses de estudo, foram encontradas 4 hipóteses nas quais verificamos diferenças estatisticamente significativas (Ho3, Ho5, Ho14 e Ho15).

Tabela 24: Síntese das hipóteses analisadas

	Hipóteses	Resultado	Valor de p
Não existem diferenças estatisticamente significativas entre...			
Ho1	...as diferentes variáveis do PPP entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea.	Aceita-se Ho1	_____
Ho2	...as OC ego e tarefa entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea.	Aceita-se Ho2	_____
Ho3	...as diferentes variáveis do PPP e os grupos de idade dos jogadores em estudo.	Rejeita-se Ho3	Atenção $p=0.028$ Visualização $p=0.034$
Ho4	...as OC ego e tarefa e os grupos de idade dos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho4	_____
Ho5	...as diferentes variáveis do PPP e o continente de origem dos jogadores em estudo.	Rejeita-se Ho5	Atenção $p=0.044$
Ho6	...as OC ego e tarefa e o continente de origem dos jogadores	Aceita-se Ho6	_____

	em estudo.		
Ho7	...as diferentes variáveis do PPP e os grupos de internacionalizações A dos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho7	_____
Ho8	...as OC ego e tarefa e o número de internacionalizações A dos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho8	_____
Ho9	...as diferentes variáveis do PPP e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação.	Aceita-se Ho9	_____
Ho10	...as OC ego e tarefa e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação.	Aceita-se Ho10	_____
Ho11	...as diferentes variáveis do PPP e as posições de campo dos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho11	_____
Ho12	...as OC ego e tarefa e as posições de campo dos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho12	_____
Ho13	...as diferentes variáveis do PPP e a auto-percepção de agressividade dos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho13	_____
Ho14	...as OC ego e tarefa e a auto-percepção de agressividade dos jogadores em estudo.	Rejeita-se H014	Tarefa $p=0.029$
Ho15	...entre as diferentes variáveis do PPP e o total de anos de prática federada dos jogadores em estudo.	Rejeita-se H015	Auto-confiança $p=0.032$ Atenção $p=0.020$
Ho16	...as OC ego e tarefa e o total de anos de prática federada dos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho16	_____
Ho17	...as diferentes variáveis do PPP e o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho17	_____
Ho18	...as OC ego e tarefa e, o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo.	Aceita-se Ho18	_____
Ho19	...as diferentes variáveis do PPP e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A.	Aceita-se Ho19	_____
Ho20	...as OC ego e tarefa e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A.	Aceita-se Ho20	_____
Ho21	...as diferentes variáveis do PPP e os jogadores que foram (ou não) treinados por José Mourinho.	Aceita-se Ho21	_____
Ho22	...as OC ego e tarefa e, os jogadores que foram (ou não) treinados por José Mourinho.	Aceita-se Ho22	_____

4.4. Verificação das Hipóteses Formuladas

Ho1 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea.

Tabela 25: Comparação entre as variáveis do PPP entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea

	Clube				
		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	S. L. Benfica	8	26.63	3.335	
	Chelsea F. C.	21	26.90	2.189	0.765
	Total	29	26.83	2.494	

Pensamentos	S. L. Benfica	8	21.00	3.024	
Negativos	Chelsea F. C.	21	22.71	2.667	0.201
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	S. L. Benfica	8	25.50	3.162	
	Chelsea F. C.	21	24.90	3.064	0.787
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	S. L. Benfica	8	24.63	3.701	
	Chelsea F. C.	21	23.14	3.321	0.291
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	S. L. Benfica	8	28.13	1.727	
	Chelsea F. C.	21	27.33	2.221	0.440
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos	S. L. Benfica	8	25.50	2.330	
Positivos	Chelsea F. C.	21	24.95	2.133	0.862
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude	S. L. Benfica	8	25.50	3.464	
Competitiva	Chelsea F. C.	21	26.24	2.508	0.641
	Total	29	26.03	2.758	

Da comparação efectuada entre as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea, constatamos que não foram encontradas quaisquer diferenças significativas, deste modo aceita-se a H01.

Os jogadores do Chelsea apresentam os valores mais altos nas variáveis auto-confiança, pensamentos negativos e atitude competitiva (26.90 ± 2.189 ; 22.71 ± 2.667 e 26.24 ± 2.508). No que se refere aos jogadores do Benfica, estes manifestam os valores mais elevados nas variáveis atenção, visualização, motivação e pensamentos positivos (25.50 ± 3.162 ; 24.63 ± 3.701 ; 28.13 ± 1.727 e 25.50 ± 2.330).

H02 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea.

Tabela 26: Comparação entre as variáveis do TEOSQ entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea

	Clube	N	Mediana	DP	p
Ego	S. L. Benfica	8	3.08	0.864	
	Chelsea F. C.	21	2.68	0.679	0.270

		Total	29	2.79	0.741
Tarefa	S. L. Benfica	8	4.30	0.738	
	Chelsea F. C.	21	4.20	0.382	0.402
	Total	29	4.23	0.493	

Da comparação efectuada entre as variáveis do TEOSQ entre os jogadores do Benfica e os do Chelsea, verificamos que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, deste modo aceita-se a H02.

Os jogadores do Benfica apresentam os valores mais altos, comparativamente aos jogadores do Chelsea, tanto na variável ego como também na variável tarefa (3.08 ± 0.864 e 4.30 ± 0.738).

H03 - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e os grupos de idade dos jogadores em estudo.

Tabela 27: Comparação entre as variáveis do PPP e os grupos de idade

	Idade	N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	20-23	3	26.33	5.508	
	24-27	7	25.29	2.870	
	28-31	13	27.54	1.664	0.364
	+32	6	27.33	1.033	
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	20-23	3	22.67	3.512	
	24-27	7	21.57	3.359	
	28-31	13	22.62	3.097	0.799
	+32	6	22.00	1.414	
	Total	29	22.44	2.824	
Atenção	20-23	3	25.67	1.528	
	24-27	7	22.00	3.512	
	28-31	13	25.69	2.394	0.028
	+32	6	27.00	1.897	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	20-23	3	26.67	2.082	
	24-27	7	20.71	1.976	
	28-31	13	23.77	3.723	0.034
	+32	6	24.83	2.639	
	Total	29	23.77	3.723	

	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	20-23	3	28.67	2.309	
	24-27	7	25.71	2.138	
	28-31	13	28.38	1.660	0.050
	+32	6	27.33	1.751	
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos	20-23	3	26.00	1.732	
Positivos	24-27	7	24.86	1.215	
	28-31	13	24.85	2.544	0.774
	+32	6	25.50	2.588	
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude	20-23	3	26.67	5.774	
Competitiva	24-27	7	26.43	2.878	
	28-31	13	25.46	2.222	0.674
	+32	6	26.50	2.429	
	Total	29	26.03	2.758	

Da comparação efectuada entre algumas das variáveis do PPP e os grupos de idade foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, deste modo rejeitamos a H03 para o nível de significância de 0.05 estabelecido.

Da comparação efectuada aos vários grupos, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis atenção ($M_i=25.07$; $dp= 3.046$; $p=0.028$; ≤ 0.05) e visualização atenção ($M_i=23.55$; $dp= 3.429$; $p=0.034$; ≤ 0.05) como podemos verificar pelo quadro exposto anteriormente. A variável atenção obteve valores mais elevados no grupo + 32 anos (27.00 ± 1.897) sendo que os valores mais baixos foram obtidos nos grupos 24-27 anos (22.00 ± 3.512). No que diz respeito à variável visualização, os valores mais elevados foram obtidos pelo grupo de idade 20-23 anos (26.67 ± 2.082) e os valores mais baixos forma observados no grupo 24-27 anos (20.71 ± 1.976).

No que se refere à auto-confiança os valores mais elevados foram obtidos pelo grupo 28-31 anos (27.54 ± 1.664). Relativamente aos valores mais baixos estes foram obtidos pelo grupo 24-27 anos (25.29 ± 2.870). Para a variável pensamentos negativos os valores mais elevados foram obtidos pelo grupo 20-23 anos (22.67 ± 3.512), tendo sido os valores mais baixos obtidos pelo grupo 24-27 anos (21.57 ± 3.359). No que diz respeito à variável motivação, os valores mais altos foram observados no grupo 20-23 anos (28.67 ± 2.309) sendo que os valores mais baixos foram observados no grupo 24-27

anos (25.71 ± 2.138). Em relação à variável pensamentos positivos, o grupo 20-23 anos foi o que apresentou os valores mais elevados (26.00 ± 1.732) sendo que os valores mais baixos foram obtidos pelo grupo 28-31 anos (24.85 ± 2.544). No que concerne à variável psicológica de prestação atitude competitiva, os valores mais altos foram obtidos pelo grupo 20-23 anos (26.67 ± 5.774). O grupo que apresentou os menores valores foi o 28-31 anos (25.46 ± 2.222).

Ho4 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e os grupos de idade dos jogadores em estudo.

Tabela 28: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os grupos de idade dos jogadores em estudo

	Idade	N	Mediana	DP	p
Ego	20-23	3	3.00	1.041	
	24-27	7	2.98	0.748	
	28-31	13	2.69	0.775	0.859
	+32	6	2.69	0.645	
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	20-23	3	4.48	0.787	
	24-27	7	3.94	0.216	
	28-31	13	4.25	0.554	0.104
	+32	6	4.38	0.369	
	Total	29	4.23	0.493	

Pelos resultados apresentados na tabela acima, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e os grupos de idade dos jogadores em estudo. Deste modo, aceita-se Ho4.

Pelo facto de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as OC ego e tarefa e os grupos de idade dos jogadores em estudo, passamos a fazer uma apresentação onde realçamos os grupos de idade que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das orientações cognitivas.

No que concerne à orientação cognitiva ego, é o 20-23 anos que obtêm um valor mais elevado (3.00 ± 1.041) sendo o valor mais baixo é obtido pelos grupos 28-31 e +32 (2.69 ± 0.775 ; 2.69 ± 0.645). Na orientação cognitiva tarefa, o grupo de idade que

possui um valor mais elevado é o 20-23 anos (4.48 ± 0.787) e o grupo 24-27 anos apresenta o valor mais baixo (3.94 ± 0.216).

Ho5 - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o continente de origem dos jogadores em estudo.

Tabela 29: Comparação entre as variáveis do PPP e o continente de origem

	Continente	N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	Europa	20	26.65	2.519	
	América do Sul	5	26.60	3.050	0.622
	África	4	28.00	1.826	
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	Europa	20	22.15	2.758	
	América do Sul	5	21.80	3.271	0.862
	África	4	23.25	3.202	
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	Europa	20	26.05	2.460	
	América do Sul	5	22.40	4.393	0.044
	África	4	23.50	1.000	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	Europa	20	23.05	3.034	
	América do Sul	5	23.20	4.817	0.153
	África	4	26.50	2.646	
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	Europa	20	27.45	1.791	
	América do Sul	5	27.80	3.493	0.678
	África	4	27.45	2.062	
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos Positivos	Europa	20	24.90	2.222	
	América do Sul	5	26.40	2.510	0.412
	África	4	24.50	0.577	
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude Competitiva	Europa	20	25.65	2.540	
	América do Sul	5	27.80	3.347	0.241
	África	4	25.75	2.986	
	Total	29	26.03	2.758	

Ao testar a hipótese H_05 , observamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o continente de origem dos jogadores em estudo e as diferentes variáveis psicológicas, excepto na dimensão atenção onde se verifica que são os jogadores europeus os que apresentam resultados mais elevados, ($M_i=26.05$; $dp=2.460$; $p=0.044$; ≤ 0.05), sendo que os jogadores sul-americanos apresentam os valores mais baixos (22.40 ± 4.393). Logo, rejeita-se H_05 na medida em que há diferenças estatisticamente significativas entre a variável psicológica atenção e o continente de origem dos jogadores da nossa amostra.

Apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas nas restantes variáveis psicológicas, passamos a fazer uma apresentação das medianas mais elevadas e mais baixas dos continentes de origem em função das restantes variáveis do PPP variável.

No que concerne à variável auto-confiança, o valor mais elevado é obtido pelo continente Africano (28.00 ± 1.826) sendo que é a América do Sul o continente de origem que obtém o valor mais baixo (26.00 ± 3.050). Para a variável pensamentos negativos o valor mais elevado foi obtido pelo continente Africano (23.25 ± 3.202) tendo sido o valor mais baixo obtido pelo continente da América do Sul (21.80 ± 3.271). Em relação à variável visualização, é o continente Africano que apresenta um valor mais elevado (26.50 ± 2.646), sendo que é a Europa o continente de origem dos jogadores que apresenta um valor mais baixo (23.05 ± 3.034). No que diz respeito à motivação, constatamos que o valor mais elevado é obtido pelo continente da América do Sul (27.80 ± 3.493) e o valor mais baixo é obtido pela Europa e África (27.45 ± 1.791 ; 27.45 ± 2.062). Os pensamentos positivos manifestam um valor mais elevado na América do Sul (26.40 ± 2.510) sendo o continente Africano é o que tem um valor mais baixo (24.50 ± 0.577). A América do Sul é o continente de origem que manifesta um valor mais elevado (27.80 ± 3.347) ao nível da variável atitude competitiva, sendo que relativamente à mesma variável, é o continente Europeu o que possui um valor mais baixo (25.65 ± 2.540).

H₀₆ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e o continente de origem dos jogadores em estudo.

Pelos resultados na tabela abaixo apresentada, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e o continente de origem dos futebolistas em estudo. Deste modo, aceita-se Ho6.

Tabela 30: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e o continente de origem

	Continente	N	Mediana	DP	p
Ego	Europa	20	2.91	0.764	0.333
	América do Sul	5	2.60	0.838	
	África	4	2.46	0.438	
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	Europa	20	4.19	0.452	0.547
	América do Sul	5	4.49	0.704	
	África	4	4.11	0.410	
	Total	29	4.23	0.493	

Pelo facto de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o continente de origem dos atletas dos jogadores e as orientações cognitivas ego e tarefa, passamos a fazer uma apresentação onde realçamos os continentes que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das orientações cognitivas.

No que concerne à OC ego, é o continente Europeu que obtém um valor mais elevado (2.91 ± 0.764) sendo o valor mais baixo obtido pela África (2.46 ± 0.438). Na OC tarefa, o continente que possui um valor mais elevado é o continente Sul Americano (4.49 ± 0.704) e o continente Africano apresenta o valor mais baixo (4.11 ± 0.410).

Ho7 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e os grupos de internacionalizações A dos jogadores em estudo.

Da comparação efectuada entre as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e os grupos de internacionalizações A, não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas. Logo, aceita-se Ho7. Os resultados obtidos são apresentados na tabela 31.

Tabela 31: Comparação entre as variáveis do PPP e os grupos de internacionalizações A dos jogadores em estudo

		N	Mediana	DP	p
Auto Confiança	0	2	24.50	6.364	
	1 - 25	7	26.86	2.968	
	26 - 75	13	26.85	2.154	0.948
	+ 76	7	27.43	1.397	
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	0	2	21.00	2.828	
	1 - 25	7	21.57	2.507	
	26 - 75	13	22.77	3.244	0.794
	+ 76	7	22.29	2.628	
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	0	2	26.50	0.707	
	1 - 25	7	24.14	4.298	
	26 - 75	13	24.46	2.696	0.269
	+ 76	7	26.71	2.138	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	0	2	25.50	0.707	
	1 - 25	7	23.14	3.716	
	26 - 75	13	22.69	3.473	0.461
	+ 76	7	25.00	3.367	
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	0	2	28.00	2.828	
	1 - 25	7	27.00	2.769	
	26 - 75	13	27.92	2.178	0.810
	+ 76	7	27.29	1.113	
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos Positivos	0	2	26.50	2.121	
	1 - 25	7	25.43	2.370	
	26 - 75	13	25.23	1.833	0.656
	+ 76	7	24.14	2.610	
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude Competitiva	0	2	25.00	7.071	
	1 - 25	7	27.57	2.225	
	26 - 75	13	25.92	2.783	0.321
	+ 76	7	25.00	1.528	
	Total	29	26.03	2.758	

Visto não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas de prestação e os grupos de internacionalizações A,

passamos a efectuar uma apresentação na qual destacamos os grupos de internacionalizações A que apresentam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das variáveis do PPP.

Na variável auto-confiança o grupo de +76 internacionalizações A possui o valor mais elevado (27.43 ± 1.397) sendo que o grupo com 0 internacionalizações A apresenta um valor mais baixo (24.50 ± 6.364). No que concerne à variável pensamentos negativos é o grupo 26-75 internacionalizações A o que manifesta um valor mais elevado (22.77 ± 3.244) sendo que o valor mais baixo é obtido pelo grupo 0 internacionalizações A (21.00 ± 2.828). No que diz respeito à atenção o grupo que tem um valor mais elevado é o +76 internacionalizações A (26.71 ± 2.138) e o valor mais baixo é obtido pelo grupo 1-25 internacionalizações A (24.14 ± 4.298). Na variável psicológica visualização o grupo 0 internacionalizações A possui o valor mais elevado (22.50 ± 0.707) e o grupo 26-75 internacionalizações A possui os valores mais baixos (22.69 ± 3.473). O grupo 0 internacionalizações A obtém o valor mais alto (28.00 ± 2.828) na variável motivação e o grupo 1-25 internacionalizações A o que obtém o valor mais baixo (27.00 ± 2.769) na variável mencionada anteriormente. Em relação aos pensamentos positivos, o grupo que manifesta um valor mais elevado é, novamente, o 0 internacionalizações A (26.50 ± 2.121) sendo que é o grupo +76 internacionalizações A o que atinge um valor mais reduzido (24.14 ± 2.610). Relativamente à variável psicológica atitude competitiva, o valor mais elevado é manifestado pelo grupo 1-25 internacionalizações A (27.57 ± 2.225) sendo que, os grupos +76 internacionalizações A e 0 internacionalizações A, os que possuem o valor mais baixo (25.00 ± 7.071 ; 25.00 ± 1.528).

Ho8 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e o número de internacionalizações A dos jogadores em estudo.

Tabela 32: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os grupos de internacionalizações A em análise

		N	Mediana	DP	<i>p</i>
Ego	0	2	3.42	1.061	
	1 - 25	7	2.60	0.508	
	26 - 75	13	2.90	0.798	0.583

	+ 76	7	2.62	0.780	
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	0	2	4.93	0.101	
	1 - 25	7	3.92	0.588	
	26 - 75	13	4.26	0.480	0.114
	+ 76	7	4.27	0.209	
	Total	29	4.23	0.493	

Pelos resultados observados na tabela acima, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as OC ego e tarefa e os grupos de internacionalizações A da amostra em análise. Deste modo, aceita-se Ho8.

Pelo facto de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de internacionalizações A e as OC ego e tarefa, passamos a fazer uma apresentação onde realçamos os grupos de internacionalizações A que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das orientações cognitivas.

No que concerne à OC ego, é o grupo 0 internacionalizações A que obtém um valor mais elevado (3.42 ± 1.061) sendo o valor mais baixo obtido pelo grupo 1-25 internacionalizações A (2.60 ± 0.508). Na OC tarefa, o grupo que possui um valor mais elevado é, novamente, o grupo 0 internacionalizações A ($4,93 \pm 0,101$) e o grupo 1-25 internacionalizações A o que manifesta o valor mais baixo ($3,92 \pm 0,588$).

Ho9 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação.

Tabela 33: Comparação entre as variáveis do PPP e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação

		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	Sim	25	26.80	2.677	
	Não	4	27.00	0.816	0.629
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	Sim	25	24.96	3.062	
	Não	4	25.75	3.304	0.264
	Total	29	25.07	3.046	
Atenção	Sim	25	24.96	3.062	

	Não	4	25.75	3.304	0.632
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	Sim	25	23.52	3.653	
	Não	4	23.75	1.708	0.924
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	Sim	25	27.56	2.142	
	Não	4	27.50	2.082	0.872
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos Positivos	Sim	25	25.12	2.279	
	Não	4	25.00	1.414	0.897
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude Competitiva	Sim	25	26.12	2.891	
	Não	4	25.50	1.915	0.588
	Total	29	26.03	2.758	

Ao testar a hipótese Ho9, observamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o passado internacional dos jogadores em estudo ao nível dos escalões de formação e as variáveis do perfil psicológico de prestação. Desta forma, aceita-se a Ho9.

Pelo motivo de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação dos seus países e as variáveis do perfil psicológico de prestação, passamos a fazer uma apresentação onde apresentamos os grupos que manifestam medianas mais elevadas em cada uma das variáveis do PPP.

Pela leitura global dos dados apresentados podemos constatar que os jogadores em estudo que não possuem um passado internacional ao nível dos escalões de formação dos seus países, manifestam os valores mais elevados em 4 das 7 variáveis psicológicas de prestação: auto-confiança (27.00 ± 0.816), pensamentos negativos (25.75 ± 3.304), visualização (23.75 ± 1.708) e atenção (25.75 ± 3.304). Relativamente aos jogadores que possuem um passado internacional ao nível dos escalões de formação, apresentam os valores mais altos em 3 das 7 variáveis do PPP: pensamentos positivos (25.12 ± 2.279), atitude competitiva (26.12 ± 2.891) e motivação (27.56 ± 2.142).

Ho10 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação.

Tabela 34: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e o passado internacional dos jogadores ao nível dos escalões de formação

		N	Mediana	DP	p
Ego	Sim	25	2.85	0.764	
	Não	4	2.42	0.481	0.228
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	Sim	25	4.23	0.521	
	Não	4	4.18	0.295	0.498
	Total	29	4.23	0.493	

Pelos resultados expostos na tabela acima, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as OC ego e tarefa e o passado internacional dos jogadores em análise ao nível dos escalões de formação. Deste modo, aceita-se Ho10.

Apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as OC ego e tarefa e o passado internacional dos jogadores, passamos a fazer uma apresentação onde damos ênfase às medianas mais elevadas em cada uma das orientações cognitivas.

Pela leitura global dos dados que foram apresentados podemos constatar que, no que concerne aos valores mais altos, estes são obtidos pelos jogadores com um passado internacional tanto na orientação cognitiva ego (2.85 ± 0.764) como também na orientação cognitiva tarefa (4.23 ± 0.521).

Ho11 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e as posições de campo dos jogadores em estudo.

Tabela 35: Comparação entre as variáveis do PPP e a posição tática de campo dos jogadores

Posição ocupada em campo		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	Guarda-Redes	3	26.67	1.528	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	25.75	2.500	
	Defesa Central	4	26.50	3.109	

	Médio Defensivo	2	25.00	7.071	
	Médio	3	28.00	1.000	0.962
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	27.67	1.155	
	Avançado	2	27.00	2.828	
	Ponta de Lança	4	27.75	1.500	
	Polivalente	4	26.00	2.944	
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	Guarda-Redes	3	23.00	4.359	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	20.75	2.217	
	Defesa Central	4	23.00	2.449	
	Médio Defensivo	2	22.50	4.950	
	Médio	3	23.00	1.000	0.948
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	23.67	3.786	
	Avançado	2	21.00	5.657	
	Ponta de Lança	4	21.75	1.500	
	Polivalente	4	21.75	3.304	
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	Guarda-Redes	3	26.67	1.528	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	24.00	1.826	
	Defesa Central	4	23.00	5.292	
	Médio Defensivo	2	25.00	1.414	
	Médio	3	28.33	1.528	0.455
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	25.67	3.512	
	Avançado	2	24.50	4.950	
	Ponta de Lança	4	25.50	3.109	
	Polivalente	4	24.00	1.633	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	Guarda-Redes	3	24.00	2.646	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	20.25	1.708	
	Defesa Central	4	24.00	4.320	
	Médio Defensivo	2	27.00	2.828	
	Médio	3	24.00	2.646	0.244
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	21.67	4.509	
	Avançado	2	21.00	4.243	
	Ponta de Lança	4	26.00	2.449	
	Polivalente	4	24.25	3.304	
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	Guarda-Redes	3	28.00	2.000	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	27.00	2.449	
	Defesa Central	4	26.75	3.948	

	Médio Defensivo	2	28.00	2.828	
	Médio	3	27.00	1.732	0.990
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	28.67	1.528	
	Avançado	2	27.50	0.707	
	Ponta de Lança	4	27.75	2.062	
	Polivalente	4	27.75	1.708	
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos Positivos	Guarda-Redes	3	26.67	3.055	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	24.00	3.559	
	Defesa Central	4	24.50	1.000	
	Médio Defensivo	2	25.00	0.000	
	Médio	3	24.33	1.528	0.959
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	25.67	1.528	
	Avançado	2	25.50	2.121	
	Ponta de Lança	4	25.25	1.893	
	Polivalente	4	25.50	3.109	
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude Competitiva	Guarda-Redes	3	27.67	2.517	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	25.50	2.380	
	Defesa Central	4	27.25	1.708	
	Médio Defensivo	2	25.00	7.071	
	Médio	3	26.67	2.082	0.924
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	24.67	3.215	
	Avançado	2	25.00	4.243	
	Ponta de Lança	4	26.00	2.944	
	Polivalente	4	25.75	2.872	
	Total	29	26.03	2.758	

Através dos resultados acima expostos, podemos verificar que não existem diferenças significativas entre a posição de campo pelos jogadores e as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação, deste modo aceitamos a H_0 .

Visto não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a posição de campo, dos jogadores em análise, e as sete variáveis psicológicas de prestação, passamos a fazer uma apresentação onde realçamos as posições de campo que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das variáveis do PPP. Na auto-confiança a posição específica de ponta de lança é a que apresenta um valor mais elevado (27.75 ± 1.500) sendo que são os médios defensivos que apresentam

um valor mais reduzido (25.00 ± 7.071). No que concerne à variável pensamentos negativos são os médios ofensivos (direita, esquerda, centro) que possuem um valor mais elevado (23.67 ± 3.786) e o valor mais baixo é manifestado pelos defesas laterais (20.75 ± 2.217). Relativamente à atenção, os médios são os que possuem um valor mais alto (28.33 ± 1.528) sendo que os defesas centrais são os que manifestam um valor mais reduzido (23.00 ± 5.292). No que diz respeito à visualização, os médios defensivos apresentam o valor mais alto (27.00 ± 2.828) e os defesas laterais o valor mais baixo (20.25 ± 1.708). O valor mais alto verificado na variável motivação é obtido pelos médios ofensivos (28.67 ± 1.528) sendo que são os defesas centrais os que possuem um valor mais baixo na referida variável psicológica (26.75 ± 3.948). Nos pensamentos positivos, o valor mais elevado é manifestado pelos guarda-redes em estudo (26.67 ± 3.559) e o valor mais baixo (24.00 ± 3.559) é obtido pelos defesas laterais. Em relação à atitude competitiva, observa-se que são os guarda-redes que possuem um valor mais alto (27.67 ± 2.517) sendo que são os médios ofensivos direita/esquerda/centro (24.67 ± 3.215) que apresentam valores mais baixos. No que se refere à apresentação destes últimos resultados, podemos salientar que os guarda-redes obtiveram os melhores valores em 2 das variáveis de estudo (pensamentos positivos e atitude competitiva), os médios ofensivos obtiveram também os melhores valores noutras 2 variáveis (pensamentos negativos e motivação). O ponta de lança foi a posição de campo na qual verificamos os melhores valores ao nível da auto-confiança, os médios na atenção e os médios defensivos na visualização. No que diz respeito aos valores menos elevados, os defesas laterais em estudo manifestaram os referidos valores em três das sete variáveis psicológicas (pensamentos negativos, visualização e pensamentos positivos), os defesas centrais obtiveram os valores mais baixos nas variáveis atenção e motivação. O valor mais reduzido na auto-confiança é verificado na posição de médio defensivo sendo que, os médios ofensivos alcançam na variável atitude competitiva o valor mais baixo.

Ho12 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e as posições de campo dos jogadores em estudo.

Tabela 36: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e a posição tática de campo dos jogadores

	Posição	N	Mediana	DP	p
Ego	Guarda-Redes	3	2.78	0.918	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	2.71	0.927	
	Defesa Central	4	2.88	0.956	
	Médio Defensivo	2	3.17	1.414	
	Médio	3	2.89	0.255	0.984
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	2.28	0.585	
	Avançado	2	2.75	1.296	
	Ponta de Lança	4	2.83	0.758	
	Polivalente	4	2.92	0.553	
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	Guarda-Redes	3	3.71	0.795	
	Defesa Direito/Esquerdo	4	4.14	0.233	
	Defesa Central	4	4.39	0.527	
	Médio Defensivo	2	4.21	0.909	
	Médio	3	4.29	0.143	0.328
	Médio Ofensivo Direita, Esquerda, Centro	3	4.29	0.429	
	Avançado	2	3.57	0.202	
	Ponta de Lança	4	4.43	0.421	
	Polivalente	4	4.57	0.309	
	Total	29	4.23	0.493	

Pela tabela 36, constata-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e as posições de campo, logo aceita-se H_0 .

Pela evidência de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis do TEOSQ e a posição de campo dos jogadores em estudo, passamos a fazer uma apresentação onde realçamos as posições de campo que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das orientações cognitivas.

No que concerne à OC ego, são os médios defensivos que obtiveram um valor mais elevado (3.19 ± 0.255) sendo que são os médios ofensivos que têm um valor mais reduzida (2.28 ± 0.585). Relativamente à orientação cognitiva tarefa, o valor mais alto é

verificado nos jogadores polivalentes (4.57 ± 0.309) e o avançado obtém o valor mais baixo (3.57 ± 0.202).

Ho13 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e a auto-percepção de agressividade dos jogadores em estudo.

No que se refere à comparação entre a auto-percepção de agressividade dos jogadores e as 7 variáveis psicológicas de prestação, os resultados são apresentados no quadro que se segue.

Tabela 37: Comparação entre as variáveis do PPP e a auto-percepção de agressividade dos jogadores

		Auto-Percepção			
		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	Muito Agressivo	15	27.33	2.717	
	Pouco Agressivo	14	26.29	2.199	0.095
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	Muito Agressivo	15	22.87	2.774	
	Pouco Agressivo	14	21.57	2.821	0.166
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	Muito Agressivo	15	25.40	2.473	
	Pouco Agressivo	14	24.71	3.625	0.758
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	Muito Agressivo	15	24.20	3.448	
	Pouco Agressivo	14	22.86	3.394	0.345
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	Muito Agressivo	15	28.33	1.676	
	Pouco Agressivo	14	26.71	2.234	0.050
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos Positivos	Muito Agressivo	15	25.07	2.434	
	Pouco Agressivo	14	25.14	1.916	0.722
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude Competitiva	Muito Agressivo	15	26.13	3.182	
	Pouco Agressivo	14	25.93	2.336	0.676
	Total	29	26.03	2.758	

Pelos resultados apresentados na tabela 37, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis em estudo em função da auto-percepção de agressividade dos jogadores, deste modo aceita-se Ho13.

Pelo motivo de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a auto-percepção de agressividade e as variáveis do perfil psicológico de prestação, passamos a fazer uma apresentação onde apresentamos o grupo de auto-percepção que manifesta uma mediana mais elevada em cada uma das variáveis do PPP.

Os jogadores em estudo que consideram ter um estilo de jogo muito agressivo, apresentam os valores mais altos em seis das sete variáveis psicológicas de prestação: auto-confiança (27.33 ± 1.537), atenção (25.40 ± 2.473), motivação (28.33 ± 1.676), pensamentos negativos (22.87 ± 2.774), visualização (24.20 ± 3.448) e atitude competitiva (26.13 ± 3.182). Os jogadores que acreditam possuir um estilo de jogo pouco agressivo, manifestam os valores mais elevados na variável pensamentos positivos (25.14 ± 1.916).

Ho14 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e a auto-percepção de agressividade dos jogadores em estudo.

Tabela 38: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e a auto-percepção de agressividade dos jogadores

	Auto-Percepção	N	Mediana	DP	p
Ego	Muito Agressivo	15	2.74	0.819	
	Pouco Agressivo	14	2.85	0.675	0.693
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	Muito Agressivo	15	4.45	0.404	
	Pouco Agressivo	14	3.99	0.480	0.029
	Total	29	4.23	0.493	

Ao testar a hipótese Ho14, observamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre a auto-percepção de agressividade e a orientação cognitiva tarefa ($M_i=4.23$; $dp=0.493$; $p=0.029$; ≤ 0.05). Desta forma, aceita-se a Ho14.

Pela leitura global dos dados apresentados podemos constatar que, no que se refere ao valor mais elevado na OC ego, são os jogadores que defendem ter um estilo de jogo pouco agressivo que possuem um valor mais alto (2.85 ± 0.675). No que concerne à

orientação cognitiva tarefa, são os jogadores que afirmam ter um estilo de jogo muito agressivo, os que apresentam o valor mais elevado (4.45 ± 0.404).

Ho15 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o total de anos de prática federada dos jogadores em estudo.

No que se refere à comparação entre os anos de prática federada dos jogadores e as 7 variáveis psicológicas de prestação, os resultados são apresentados na tabela que se segue.

Tabela 39: Comparação entre as variáveis do PPP e os anos de prática federada dos jogadores

		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	6-10	2	24.00	2.828	
	11-15	7	27.86	1.864	
	16-20	14	26.00	2.660	0.032
	+21	6	28.50	0.837	
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	6-10	2	21.00	0.000	
	11-15	7	22.43	3.207	
	16-20	14	21.71	3.124	0.251
	+21	6	23.67	1.751	
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	6-10	2	19.00	4.243	
	11-15	7	23.71	1.976	
	16-20	14	25.79	2.577	0.020
	+21	6	27.00	1.789	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	6-10	2	20.50	3.536	
	11-15	7	23.71	4.645	
	16-20	14	22.79	2.665	0.103
	+21	6	26.17	2.317	
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	6-10	2	23.50	2.121	
	11-15	7	28.86	1.464	
	16-20	14	27.43	1.989	0.061
	+21	6	27.67	1.366	
	Total	29	27.07	1.824	

	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos	6-10	2	24.50	0.707	
Positivos	11-15	7	25.57	1.512	
	16-20	14	25.00	2.828	0.803
	+21	6	25.00	1.414	
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude	6-10	2	27.00	2.828	
Competitiva	11-15	7	26.43	3.359	
	16-20	14	26.07	2.814	0.846
	+21	6	25.17	2.317	
	Total	29	26.03	2.758	

Pelos resultados apresentados na tabela acima, podemos constatar que existem diferenças estatisticamente significativas entre duas das sete variáveis psicológicas de prestação (auto-confiança $Mi=26.83$; $dp= 2.494$; $p=0.032$; ≤ 0.05 e atenção e $Mi=25.07$; $dp= 3.046$; $p=0.020$; ≤ 0.05) e os grupos referentes aos anos de prática federada dos futebolistas em estudo. Deste modo, rejeitamos a H_0 .

Apesar de terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as duas das sete variáveis do PPP e os grupos referentes aos anos de prática federada dos jogadores, passamos a fazer uma apresentação onde realçamos os grupos que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das variáveis psicológicas.

Na variável auto-confiança é o grupo +21 anos de prática federada que tem o valor mais alto (28.50 ± 0.837) e é o grupo 6-10 anos que possui o valor mais baixo (24.00 ± 2.828). Em relação aos pensamentos negativos o grupo que manifesta o valor mais alto é o +21 anos de prática federada (23.67 ± 1.751) sendo que o grupo 6-10 anos tem o valor mais reduzido (21.00 ± 0.000). O valor mais alto verificado na variável atenção é obtido pelo grupo 16-20 anos de prática federada (25.79 ± 2.577) e o valor mais baixo é obtido pelo grupo 6-10 anos (19.00 ± 4.243). No que concerne à variável visualização é o grupo +21 anos que apresenta o valor mais alto (26.17 ± 2.317) e o grupo 6-10 anos de prática federada o que manifesta o valor mais baixo (20.50 ± 3.536). Na motivação, o grupo 11-15 anos tem o valor mais elevado (28.86 ± 1.464) e o valor mais reduzido é observado no grupo 6-10 anos de prática federada (23.50 ± 2.121). Relativamente aos pensamentos positivos, o valor mais alto é obtido pelo grupo 11-15 anos de prática federada (25.57 ± 1.512) sendo que o valor mais baixo é manifestado pelo grupo 6-10 anos (24.50 ± 0.707). No que diz respeito à variável psicológica de prestação

atitude competitiva, o grupo 6-10 anos é o que apresenta o valor mais elevado (27.00 ± 2.828) e o valor mais reduzido é verificado no grupo +21 anos de idade (25.17 ± 2.317). Pela leitura global dos dados que foram apresentados podemos constatar que, no que concerne aos valores mais altos, o grupo +21 anos de idade alcança-os nas variáveis auto-confiança, pensamentos negativos e visualização; o grupo 11-15 anos de prática federada nas variáveis motivação e pensamentos positivos. Na variável atenção, os valores mais elevados são obtidos pelo grupo 16-20 anos, sendo que o grupo 6-10 anos apresenta os valores mais altos na atitude competitiva. No que diz respeito aos valores mais baixos, observamos que a maioria destes, (seis dos sete), é obtido pelos grupos: 6-10 anos de prática (motivação, auto-confiança, atenção, visualização, pensamentos negativos e pensamentos positivos) sendo que o grupo +21 anos de prática federada apresenta os valores mais reduzidos na variável atitude competitiva.

Ho16 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e o total de anos de prática federada dos jogadores em estudo.

Tabela 40: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os anos de prática federada dos jogadores

		N	Mediana	DP	p
Ego	6-10	2	2.50	0.471	
	11-15	7	2.71	0.786	
	16-20	14	2.77	0.839	0.791
	+21	6	3.03	0.591	
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	6-10	2	3.86	0.202	
	11-15	7	4.33	0.564	
	16-20	14	4.24	0.539	0.517
	+21	6	4.19	0.380	
	Total	29	4.23	0.493	

Pelos resultados apresentados na tabela 40, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as OC ego e tarefa e os grupos que estabelecemos em relação aos anos de prática federada dos jogadores em estudo. Deste modo, aceita-se Ho16.

Pelo facto de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de anos de prática federada e as OC ego e tarefa,

passamos a fazer uma apresentação onde realçamos os grupos que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das OC.

No que concerne à OC ego, o grupo que apresenta um valor mais elevado é o de +21 anos de prática federada (3.03 ± 0.591) sendo que é o grupo 6-10 anos que obtém uma pontuação mais baixa (2.50 ± 0.471). Em relação à OC tarefa, os valores mais altos são apresentados pelo grupo 11-15 anos (4.33 ± 0.564) e os valores mais reduzidos são obtidos pelo grupo 6-10 anos de prática federada (3.86 ± 0.202).

Ho17 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo.

Tabela 41: Comparação entre as variáveis do PPP e o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores

		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	0-5	3	24.67	4.509	
	6-10	10	26.90	2.644	
	11-15	11	27.27	2.102	0.736
	16-20	5	27.00	1.581	
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	0-5	3	19.67	3.055	
	6-10	10	21.70	1.703	
	11-15	11	23.73	3.069	0.113
	16-20	5	21.60	2.966	
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	0-5	3	24.67	3.215	
	6-10	10	24.80	4.050	
	11-15	11	25.64	2.730	0.838
	16-20	5	24.60	1.673	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	0-5	3	23.00	4.359	
	6-10	10	24.00	3.300	
	11-15	11	23.27	3.379	0.936
	16-20	5	23.60	4.336	
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	0-5	3	27.67	2.082	
	6-10	10	27.50	2.593	
	11-15	11	26.91	1.758	0.270

	16-20	5	29.00	1.414	
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos	0-5	3	25.67	2.082	
Positivos	6-10	10	25.10	1.853	
	11-15	11	25.09	1.640	0.952
	16-20	5	24.80	3.962	
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude	0-5	3	24.00	5.292	
Competitiva	6-10	10	26.40	2.757	
	11-15	11	26.45	1.753	0.683
	16-20	5	25.60	3.209	
	Total	29	26.03	2.758	

No que se refere ao número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo e as 7 variáveis psicológicas de prestação foram realizadas as comparações de acordo com os grupos que estabelecemos.

Através da análise aos resultados apresentados no quadro acima exposto, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas do PPP e os grupos referentes ao número de competições ganhas colectivamente, pelos futebolistas, ao longo da sua carreira desportiva. Desta forma, aceitamos H_0 .

Na variável auto-confiança é o grupo 11-15 competições ganhas colectivamente que tem o valor mais alto (27.27 ± 2.102) e é o grupo 0-5 competições ganhas colectivamente, os que possuem o valor mais baixo (24.67 ± 4.509). Em relação aos pensamentos negativos o grupo que manifesta o valor mais alto é o 11-15 (23.73 ± 3.069) sendo que o grupo 0-5 competições ganhas colectivamente tem o valor mais reduzido (19.67 ± 3.055). O valor mais alto verificado na variável atenção é obtido pelo grupo 11-15 (25.64 ± 2.730) e o valor mais baixo é obtido pelo grupo 16-20 competições ganhas colectivamente (24.60 ± 1.673). No que concerne à variável visualização é o grupo 6-10 que apresenta o valor mais alto (24.00 ± 3.300) e o grupo 11-15 competições ganhas colectivamente o que manifesta o valor mais baixo (23.27 ± 3.379). Na motivação, o grupo 16-20 tem o valor mais elevado (29.00 ± 1.414) e o valor mais reduzido é observado no grupo 11-15 (26.91 ± 1.758). Relativamente aos pensamentos positivos, o valor mais alto é obtido pelo grupo 0-5 (25.67 ± 2.082) sendo que o valor mais baixo é manifestado pelo 16-20 competições ganhas colectivamente (24.80 ± 3.962). No que diz respeito à variável psicológica de prestação atitude

competitiva, o grupo 11-15 é o que apresenta o valor mais elevado (26.45 ± 1.753) e o valor mais reduzido é verificado no grupo 0-5 (24.00 ± 5.292).

Ho18 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e, o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo.

Tabela 42: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e o número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores

		N	Mediana	DP	p
Ego	0-5	3	2.89	1.182	
	6-10	10	2.55	0.533	
	11-15	11	3.11	0.620	0.239
	16-20	5	2.53	1.017	
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	0-5	3	4.52	0.705	
	6-10	10	4.01	0.506	
	11-15	11	4.17	0.382	0.142
	16-20	5	4.60	0.383	
	Total	29	4.23	0.493	

Como se verifica pelos resultados apresentados na tabela acima, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as OC ego e tarefa e os grupos que estabelecemos em relação ao número de competições ganhas colectivamente pelos jogadores em estudo ao longo da sua carreira desportiva. Desta forma, aceita-se Ho18.

Pelo facto de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos que estabelecemos e as OC ego e tarefa, passamos a fazer uma apresentação onde realçamos os grupos que manifestam medianas mais elevadas e mais baixas em cada uma das OC.

No que concerne à OC ego, o grupo que apresenta um valor mais elevado é o 11-15 (3.11 ± 0.620) sendo que é o grupo 16-20 que obtém uma pontuação mais baixa (2.53 ± 1.017). Em relação à OC tarefa, verificamos que o valor mais alto é apresentado pelo grupo 16-20 competições ganhas colectivamente (4.60 ± 0.383) e o grupo 6-10 o que possui o valor mais reduzido (4.01 ± 0.506).

Ho19 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A.

Tabela 43: Comparação entre as variáveis do PPP e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A

		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	Sim	20	27.40	1.759	
	Não	9	25.56	3.432	0.229
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	Sim	20	22.90	3.007	
	Não	9	20.78	1.716	0.051
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	Sim	20	25.35	2.601	
	Não	9	24.44	3.972	0.669
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	Sim	20	23.85	3.717	
	Não	9	22.89	2.759	0.393
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	Sim	20	28.00	1.717	
	Não	9	26.56	2.603	0.123
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos Positivos	Sim	20	24.90	2.125	
	Não	9	25.56	2.297	0.773
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude Competitiva	Sim	20	25.75	2.593	
	Não	9	26.67	3.162	0.308
	Total	29	26.03	2.758	

Ao testar a hipótese Ho19, observamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A e as diferentes variáveis psicológicas de prestação. Logo, aceita-se Ho19.

Apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas nas sete variáveis psicológicas, passamos seguidamente a fazer uma apresentação das medianas mais elevadas nos grupos referentes à participação ou não em campeonatos do mundo ao nível das selecções A.

Os jogadores que já participaram em campeonatos do mundo, apresentam os valores mais elevados nas variáveis auto-confiança (27.40 ± 1.759), pensamentos negativos (22.90 ± 3.007), atenção (25.35 ± 2.601), visualização (23.85 ± 3.717) e motivação (28.00 ± 1.717). Os atletas que ainda não tiveram a possibilidade de disputar um campeonato do mundo ao nível das selecções A, manifestam os valores mais elevados na variável pensamentos positivos (25.56 ± 2.297) e atitude competitiva (26.67 ± 3.162).

Ho20 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A.

Tabela 44: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A

		N	Mediana	DP	p
Ego	Sim	20	2.75	0.790	
	Não	9	2.89	0.651	0.636
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	Sim	20	4.25	0.419	
	Não	9	4.17	0.654	0.905
	Total	29	4.23	0.493	

Ao testar a hipótese Ho20, observamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a participação dos jogadores em campeonatos do mundo por selecções A e as OC ego e tarefa. Deste modo, aceita-se a Ho20.

Pela leitura global dos dados apresentados podemos constatar que, no que se refere ao valor mais elevado na OC ego, são os jogadores que ainda não tiveram oportunidade de disputar um campeonato do mundo que possuem um valor mais alto (2.89 ± 0.651). No que concerne à OC tarefa, são os jogadores que já participaram em campeonatos do mundo ao nível de selecções A, os que apresentam o valor mais alto (4.25 ± 0.419) na referida OC.

Ho21 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e os jogadores que foram (ou não) treinados por José Mourinho.

Tabela 45: Comparação entre as variáveis do PPP e os jogadores que foram, ou não, treinados por José Mourinho

		José Mourinho			
		N	Mediana	DP	p
Auto-Confiança	Sim	17	27.29	1.611	0.701
	Não	12	26.17	3.353	
	Total	29	26.83	2.494	
Pensamentos Negativos	Sim	17	22.71	3.016	0.326
	Não	12	21.58	2.503	
	Total	29	22.24	2.824	
Atenção	Sim	17	25.47	2.183	0.577
	Não	12	24.50	4.011	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	Sim	17	23.35	3.353	0.705
	Não	12	23.83	3.664	
	Total	29	23.55	3.429	
Motivação	Sim	17	27.59	1.805	0.821
	Não	12	27.50	2.541	
	Total	29	27.55	2.097	
Pensamentos Positivos	Sim	17	24.53	1.940	0.223
	Não	12	25.92	2.275	
	Total	29	25.10	2.160	
Atitude Competitiva	Sim	17	25.71	2.443	0.327
	Não	12	26.50	3.205	
	Total	29	26.03	2.758	

Através da comparação efectuada entre as sete variáveis psicológicas de prestação entre os jogadores que foram treinados por José Mourinho e os jogadores que nunca foram treinados pelo referido treinador, verificamos pelos resultados expostos no quadro acima que não existem diferenças estatísticas significativas. Desta forma, aceitamos a H_0 .

Visto não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de jogadores em estudo, passamos a fazer uma apresentação das medianas obtidas por estes, bem como, o salientar do grupo com medianas mais elevadas em cada variável. Pela leitura global dos dados que foram apresentados podemos constatar que, no que concerne aos jogadores que já trabalharam sob orientação de José Mourinho, estes apresentam os valores mais elevados nas variáveis auto-confiança (27.29 ± 1.611), pensamentos negativos (22.71 ± 3.016), atenção

(25.47±2.183) e motivação (27.59±1.805). Os jogadores que nunca foram treinados por José Mourinho, manifestam os valores mais altos nas restantes três variáveis psicológicas de prestação: visualização (23.83±3.664), pensamentos positivos (25.92±2.275) e atitude competitiva (26.50±3.205).

Ho22 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as orientações cognitivas ego e tarefa e, os jogadores que foram (ou não) treinados por José Mourinho.

Tabela 46: Comparação entre as variáveis do TEOSQ e os jogadores que foram, ou não, treinados por José Mourinho

		José Mourinho			
		N	Mediana	DP	p
Ego	Sim	17	2.60	0.640	
	Não	12	3.07	0.812	0.142
	Total	29	2.79	0.741	
Tarefa	Sim	17	4.26	0.296	
	Não	12	4.18	0.698	0.623
	Total	29	4.23	0.493	

Ao testar a hipótese Ho22, observamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os jogadores que foram (ou não) treinados por José Mourinho e as OC ego e tarefa. Logo, aceita-se a Ho22.

Pela leitura global dos dados apresentados podemos constatar que, os jogadores que não foram treinados por José Mourinho manifestam valores mais elevados na OC ego (3.07±0.812). No que concerne à OC tarefa, são os jogadores que já foram treinados por José Mourinho que apresentam o valor mais elevado na referida OC (4.26±0.296).

4.5. Apresentação e Discussão dos Resultados

“Conhecer não consiste em copiar o real mas em agir sobre ele e transformá-lo (na aparência ou na realidade), de modo a compreendê-lo em função dos sistemas de transformação a que estão ligadas aquelas acções.”

Piaget (1967)

“De facto, entendemos que só há evolução e progresso quando se torna possível teorizar a prática e praticar a teoria, e assim sucessivamente, na procura de novas soluções que não-de resolver os novos problemas que todos os dias surgem na sociedade moderna.”

Pires (2007)

Nesta fase do estudo, visamos apresentar a discussão dos resultados à luz da bibliografia da especialidade e dos resultados obtidos noutros trabalhos. Será feita uma comparação com outros estudos desenvolvidos na área do PPP. Pretendemos efectuar uma síntese dos resultados obtidos através dos procedimentos estatísticos efectuados, bem como estabelecer uma reflexão crítica acerca dos mesmos. Os valores obtidos para as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação serão comparados com os valores apresentados por Loehr (1986), procurando determinar em que estado de preparação psicológica se encontram os jogadores em estudo que fizeram parte da amostra.

Analisando os resultados da totalidade da amostra verifica-se que os valores médios das variáveis obtidos no nosso estudo se encontram entre os 20 e os 25 valores o que, de acordo com Loehr (1986) poderá significar que, se bem que os jogadores incluídos na amostra se preparam mentalmente para as competições onde participam, não o fazem de uma forma sistemática. As excepções surgem nas variáveis auto-confiança, motivação e atitude competitiva que apresentam valores acima dos 25. Esta situação, na perspectiva de Loehr (1986) significa que os jogadores do Sport Lisboa e Benfica e do Chelsea Football Club possuem excelentes skills psicológicos e que se preparam mentalmente de forma sistemática para as competições que vão disputar. Esta situação confirma a perspectiva de Cruz e Viana (1996), que afirmam que os jogadores melhores sucedidos ou que competem a um nível mais elevado apresentam elevados índices de confiança nas suas capacidades. Vealey *et al.* (1998) afirma que os jogadores ganham confiança a partir das suas execuções técnicas, ao nível da mestria e da demonstração das suas habilidades. O mesmo autor afirma que os jogadores aumentam a auto-confiança quando atingem os seus objectivos. Quando os níveis competitivos se tornam os mais elevados estes aspectos tornam-se ainda mais importantes na medida em que os resultados passam a ter uma importância extrema no futuro dos jogadores profissionais, como é o caso da Premiership Inglesa, da I Liga Portuguesa ou da Champions League. Loehr (1986), refere que independentemente do nível em que os jogadores estão a competir, baixos índices de motivação poderão significar problemas e causar o insucesso na realização da tarefa. Este contexto não é o dos “nossos”

jogadores, que pertencem a dois clubes de elite a nível internacional na qual possuem dos melhores executantes à escala mundial, sendo que o objectivo principal em todos os jogos que disputam, seja qual for o adversário, é ganhar. Vasconcelos-Raposo (1993) acrescenta que os jogadores de mais alto nível têm maiores capacidades de motivação.

Tabela 47: Comparação com os resultados de outros estudos

	Estudo 1	Estudo 2	Estudo 3	Estudo 4	Presente Estudo
Modalidade	Natação	Futebol	Futebol	Futsal	Futebol
Auto-Confiança	23,70	25,33	26,20	20,88	26,83
Pensamentos Negativos	18,93	20,56	22,57	18,43	22,24
Atenção	21,28	25,55	24,42	15,30	25,07
Visualização	21,13	22,31	21,15	16,32	23,55
Motivação	25,13	25,20	26,57	17,61	27,55
Pensamentos Positivos	23,53	23,86	23,62	18,58	25,10
Atitude Competitiva	23,25	24,01	24,60	21,10	26,03

Estudo 1: Vasconcelos-Raposo (1993), *Estudo 2:* Vasconcelos-Raposo (1994), *Estudo 3:* Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) e *Estudo 4:* Vasconcelos-Raposo e Silva (2002)

Fazendo a comparação com os estudos incluídos na tabela XX, verifica-se que o nosso estudo apresenta valores médios superiores aos restantes estudos, apresentados no quadro acima exposto, nas variáveis: auto-confiança, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Os estudos de Vasconcelos-Raposo (1994) e Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) apresentam valores médios mais elevados nas variáveis atenção e pensamentos negativos. Esta situação pode dever-se ao facto de alguns clubes já disporem de um psicólogo, assim como a selecção, o que poderá ser indicador de um trabalho mais ou menos regular no âmbito da preparação psicológica para o rendimento.

Noutro estudo, Vasconcelos-Raposo e Silva (2002), os resultados revelam que algumas variáveis se encontram abaixo do 19 implicando, no domínio destas variáveis, que os atletas não são alvo de uma preparação mental ou então, que esta não é feita de forma adequada.

4.5.1. Discussão dos resultados em função do clube

No sentido de identificarmos quando os jogadores possuem elevados skills ou têm elevados skills mas não treinam de forma sistemática, utilizamos a escala de Loehr (1986) onde os valores de 26 a 30 significa que os jogadores possuem excelentes *skills*

psicológicos, representativos de uma preparação sistemática; os atletas que se preparam mentalmente para as competições, no entanto não o fazem de forma sistemática apresentam valores entre 20 e 25; valores iguais ou inferiores a 19 é representativo de uma preparação mental muito fraca ou inexistente.

Ao analisarmos os resultados em função do clube, observamos que os jogadores do Sport Lisboa e Benfica apresentam 20 a 25 valores nas variáveis pensamentos negativos e visualização, o que prova que os referidos jogadores se preparam mentalmente para as competições, no entanto não o fazem de uma forma sistemática. Já uma pontuação igual ou superior a 26 nas variáveis auto-confiança, atenção, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva, revela que os jogadores do Benfica possuem excelentes *skills* psicológicos, representativos de uma preparação sistemática nestes factores.

Os jogadores do Chelsea Football Club, somaram 20 a 25 valores nas variáveis pensamentos negativos, atenção, visualização e pensamentos positivos, o que indica que estes jogadores se preparam a nível mental para as competições, mas de forma não sistemática. Com 26 a 30 valores nas restantes três variáveis (auto-confiança, motivação e atitude competitiva), os jogadores manifestam que se preparam mentalmente de forma sistemática para as competições, manifestando excelentes *skills* psicológicos.

Comparativamente aos jogadores do Chelsea não se detectaram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em estudo para os dois clubes. Verificamos que os jogadores do Benfica apresentam valores superiores, nas variáveis: atenção, visualização, motivação e pensamentos positivos e os jogadores do Chelsea encontram-se com mais auto-confiança, níveis mais elevados ao nível da atitude competitiva e menor incidência de pensamentos negativos. No que se refere à variável pensamentos negativos há que salvaguardar um aspecto referido por Loehr (1986) e reforçado por Vasconcelos-Raposo (1993) de que os valores obtidos na variável negativismo deverão ser interpretados de uma forma inversa ao significado da palavra em si, isto é, os jogadores que apresentarem os valores mais altos nesta variável são aqueles que possuem menores índices de negativismo.

4.5.2. Discussão dos resultados em função da idade e experiência competitiva

Na comparação efectuada entre os grupos de idades definidos foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, como podemos observar na tabela 49, em duas das sete variáveis, (atenção e visualização), do Perfil Psicológico de Prestação.

Tabela 48: Diferenças entre os grupos de idade e as variáveis atenção e visualização

Variáveis de Prestação	Grupos de Idade	Número de Jogadores	Mediana	DP	
Atenção	20-23	3	25.67	1.528	
	24-27	7	22.00	3.512	
	28-31	13	25.69	2.394	0.028
	+32	6	27.00	1.897	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	20-23	3	26.67	2.082	
	24-27	7	20.71	1.976	
	28-31	13	23.77	3.723	0.034
	+32	6	24.83	2.639	
	Total	29	23.55	3.429	

No que diz respeito à experiência competitiva, (anos de prática federada), verificamos diferenças estatisticamente significativas na variável auto-confiança e também na atenção. Situação esta que podemos verificar através da tabela abaixo exposta.

Tabela 49: Diferenças entre a experiência competitiva e as variáveis auto-confiança e atenção.

	Idade	N	Mediana	DP	<i>p</i>
Auto-Confiança	6-10	2	24.00	2.828	
	11-15	7	27.86	1.864	
	16-20	14	26.00	2.660	0.032
	+21	6	28.50	0.837	
	Total	29	26.83	2.494	
Atenção	6-10	2	19.00	4.243	
	11-15	7	23.71	1.976	
	16-20	14	25.79	2.577	0.020
	+21	6	27.00	1.789	
	Total	29	25.07	3.046	

A razão pela qual efectuamos esta comparação em conjunto, surge pelo facto de os resultados serem, em alguns aspectos, semelhantes para as duas variáveis independentes (idade e anos de experiência na modalidade em questão), existindo uma relação natural entre as referidas variáveis idade e experiência competitiva.

Ao nível da idade, na variável atenção, o grupo que obtém o valor mais elevado é o grupo com idade igual ou superior a 32 anos sendo que o grupo em que se verifica o valor mais baixo é o grupo 24-27 anos. No que diz respeito aos anos de prática federada, (experiência competitiva), observamos que o valor mais alto é alcançado pelo grupo com 21 ou mais anos de experiência competitiva. Este resultado vai ao encontro do estudo desenvolvido por Davids e Williams (1998) na medida em que os referidos autores concluíram que os atletas mais experientes levam menos tempo e são mais precisos na concentração nas áreas mais pertinentes do seu campo visual, o que lhes permite anteciparem os movimentos dos adversários com maior exactidão e enfrentá-los com maior eficácia. A explicação para tal facto evidenciada pelos autores, foi de que os atletas com maior experiência possuem um conhecimento específico organizado na memória a longo prazo. A capacidade de aceder rapidamente a estas informações é baseada num rol de ligações a que os autores chamaram de produções. Estas produções são responsáveis pelo início de uma resposta apropriada, segundo as condições apresentadas. De acordo com um dos entrevistados neste estudo, Sá Pinto defende que “todos melhoramos com a experiência das situações já vividas e, que se tornem repetitivas, ainda para mais, quando fazem parte do nosso dia-a-dia. É uma consequência normal de quem se prepara para o compromisso que escolheu (ou foi escolhido, mas que gosta)”.

No que concerne à idade, na variável visualização, o grupo que alcança o valor mais alto é o grupo 20-23 anos, sendo que no grupo 24-27 anos foi observado o valor mais baixo. Ao nível da experiência competitiva, é no grupo com 21 ou mais anos, que se verifica o valor mais elevado sendo que os jogadores que se enquadram no grupo 6-10 anos de experiência competitiva, manifesta a pontuação mais baixa. Esta situação leva-nos a concluir que os níveis de visualização vão tornando-se mais elevados consoante o aumento da experiência competitiva por parte do atleta. Esta situação afigura-se um pouco contraditória pois não foram os jogadores mais velhos que apresentaram níveis superiores na visualização, mas antes os mais novos. No entanto, temos que ter em consideração que tanto os jogadores do Chelsea como os Benfica são executantes do melhor que existe a nível mundial, apesar de alguns jogadores possuírem

uma idade baixa (20-23 anos) apresentam índices elevados ao nível da capacidade de visualização. Esta perspectiva vem ao encontro dos autores Loehr (1986) e Alves (2002) na medida em que referem que a habilidade de pensar em imagens em vez de palavras e de controlar o fluxo de visualização numa direcção positiva só está ao alcance dos melhores jogadores. Loehr (1986) acrescenta ainda que o desenvolvimento de altas performances num desporto implica que um jogador passe de um estado em que pensa de forma lógica, para um estado de reacção muito mais espontâneo. A prática da visualização antes e durante os desempenhos motores ajudam a facilitar essa passagem.

Para a idade, no que se refere à variável pensamentos negativos, o grupo 20-23 anos obtém o valor mais elevado sendo que o grupo 24-27 atinge o valor mais baixo. Ao nível dos pensamentos positivos, é novamente o grupo 20-23 anos que alcança o valor mais elevado sendo o valor mais baixo alcançado pelo grupo 28-31 anos. Esta situação leva-nos a concluir que os jogadores mais novos da nossa amostra (20-23 anos) possuem menor incidência de pensamentos negativos, situação francamente benéfica sendo que o referido grupo de idade apresenta ainda maior incidência ao nível dos pensamentos positivos. Ao nível da experiência competitiva, os jogadores que têm um valor mais alto nos pensamentos negativos são os que possuem 21 ou mais anos de experiência, sendo que o grupo 6 a 10 anos alcança o valor mais reduzido. No que concerne aos pensamentos positivos, o grupo 11-15 anos possui o valor mais elevado, sendo o valor mais baixo obtido pelo grupo 6-10 anos de experiência competitiva.

Em função da idade, na variável auto-confiança, o grupo 28-31 anos obtém o valor mais alto e, o valor mais reduzido é atingido pelo grupo 24-27 anos de idade. No que concerne à experiência competitiva, os jogadores da nossa amostra com mais de 21 anos apresentam o valor mais alto sendo que, o grupo 6-10 anos de experiência manifesta o valor mais baixo. Pelos resultados obtidos neste estudo, leva-nos a concluir que os jogadores mais velhos e mais experientes possuem maiores índices de auto-confiança. Sá Pinto defende que “a idade/maturidade ajudam a que se consiga ter uma evolução em termos de resultados/performance e, logicamente, aumentem os nossos níveis de confiança. Mas a auto-confiança tem mais a ver com a capacidade individual e conhecimento, que cada um tem de si próprio (ser autocrítico), na tomada de decisão. Ou seja, nunca duvidarmos do nosso valor e, rearmos o que quer que seja, em que situação for. Porque sabemos que o podemos realmente fazer”.

Em função da idade, relativamente à variável motivação, os jogadores que apresentam um valor maior são pertencentes ao grupo 20-23 anos e, o grupo 24-27 anos

obtem a pontuação mais baixa. No que diz respeito à experiência competitiva, os jogadores do nosso estudo com 11-15 anos de experiência são os que atingem o valor mais alto e, o grupo 6-10 anos obtém o valor mais reduzido.

Ao nível da idade, na variável atitude competitiva, o valor mais alto é alcançado pelo grupo 20-23 anos e, o grupo 28-31 anos obtém o valor mais baixo. Em relação à experiência competitiva, o grupo 6-10 anos de experiência possui o valor mais alto e, a menor pontuação é atingido pelo grupo com 21 ou mais anos de prática federada. Esta situação leva-nos a constatar que os níveis de atitude competitiva são superiores nos jogadores mais novos do nosso estudo e, conseqüentemente, com menos experiência competitiva.

4.5.3. Discussão dos resultados em função do continente de origem

Ao analisarmos os resultados em função do continente de origem, observamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre o continente de origem e a variável atenção. No que diz respeito à atenção, os jogadores europeus apresentam os valores mais elevados sendo que, os jogadores sul americanos apresentam os valores mais baixos. Os jogadores do continente europeu manifestam excelentes skills psicológicos ao nível da atenção. Verifica-se esta situação pelo facto dos jogadores europeus do nosso estudo terem obtido um valor superior a 26.

No que concerne à variável auto-confiança, o valor mais elevado (28.00) é obtido pelo continente Africano sendo que é a América do Sul o continente de origem que obtém o valor mais baixo (26.60). Os resultados obtidos pelo nosso estudo leva-nos a constatar que os jogadores dos três continentes se preparam psicologicamente de forma sistemática para os jogos, apresentando excelentes skills psicológicos na variável em questão.

Para a variável pensamentos negativos o valor mais elevado (23.25) foi obtido pelos jogadores oriundos do continente Africano tendo sido o valor mais baixo (21.80) obtido pelo continente da América do Sul. Após termos analisado os valores obtidos na variável em questão, podemos constatar que estamos perante atletas que se preparam mentalmente para as competições, no entanto não o fazem de forma sistemática. Observamos esta situação pelo facto dos valores atingidos pelos jogadores dos três continentes se situarem entre 20 e 25.

Em relação à variável visualização, são os jogadores do continente Africano que apresentam um valor mais elevado (26.50) sendo que é a Europa o continente de origem

dos jogadores que apresenta um valor mais baixo (23.05). Constatamos através do nosso estudo que, os jogadores africanos possuem excelentes skills psicológicos, representativos de uma preparação sistemática para os jogos (valores acima de 26). Esta situação já não se verifica relativamente aos jogadores sul-americanos e europeus visto terem obtido uma pontuação entre 20 a 25 valores, o que representa que os referidos jogadores se preparam mentalmente para os jogos mas não o fazem de forma sistemática.

No que diz respeito à motivação, constatamos que o valor mais elevado (27.80) é obtido pelo continente da América do Sul e o valor mais baixo (27.45) é obtido pela Europa e África. No que concerne à referida variável, podemos afirmar com base na nossa investigação, que os jogadores da nossa amostra oriundos dos três continentes possuem excelentes skills psicológicos, preparando-se de maneira sistemática para os jogos (valores obtidos acima de 26).

Os pensamentos positivos manifestam um valor mais elevado na América do Sul (26.40) sendo os jogadores do continente Africano os que têm um valor mais baixo (24.50). Constatamos que os jogadores sul-americanos têm uma preparação psicológica regular face à competição sendo que os atletas africanos e europeus preparam-se mentalmente para os jogos mas não o fazem de forma sistemática.

A América do Sul é o continente de origem que manifesta um valor mais elevado (27.80) ao nível da variável atitude competitiva, sendo que relativamente à mesma variável, é o continente Europeu o que possui um valor mais baixo (25.65). Apesar do destaque que os atletas sul-americanos manifestam na variável em questão, o nosso estudo prova que os jogadores dos três continentes possuem excelentes skills a nível psicológico pelo facto de se prepararem face à competição de maneira sistemática.

Em termos globais, podemos constatar pelo nosso estudo que, os jogadores sul-americanos alcançam os valores mais altos nas variáveis: motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva; os jogadores oriundos do continente africano apresentam o valor mais alto ao nível das variáveis: auto-confiança, pensamentos negativos e visualização; os jogadores europeus são os que apresentam o valor mais elevado na atenção. Para Sá Pinto “estes resultados são o resultado de factores genéticos e culturais”.

4.5.4. Discussão dos resultados em função do passado internacional dos jogadores

Ao analisarmos os resultados em função do passado internacional dos jogadores em estudo, podemos verificar que os jogadores que não possuem um passado internacional ao nível dos escalões de formação dos seus países, manifestam os valores mais elevados em 4 das 7 variáveis psicológicas de prestação: auto-confiança, pensamentos negativos, visualização e atenção. No que concerne aos jogadores que possuem um passado internacional ao nível dos escalões de formação, apresentam os valores mais altos em 3 das 7 variáveis do PPP: pensamentos positivos, atitude competitiva e motivação. Globalmente, através dos resultados obtidos pelo nosso estudo, podemos afirmar que os jogadores que não têm um passado internacional apresentam excelentes skills psicológicos nas variáveis auto-confiança, pensamentos negativos e atenção; situação que reflecte uma preparação mental sistemática para os jogos. Esta situação já não se observa na variável visualização, visto os valores se encontrarem entre 20 e 25 valores, representativos de uma preparação não sistemática para os jogos. Relativamente aos jogadores com passado internacional ao nível dos escalões de formação dos seus países, constatamos que apresentam excelentes skills psicológicos nas variáveis motivação e atitude competitiva, no entanto não manifestam uma preparação mental sistemática face à competição no que diz respeito à variável pensamentos positivos.

4.5.5. Discussão dos resultados em função do número de internacionalizações A

Na variável auto-confiança o grupo de +76 internacionalizações A possui o valor mais elevado sendo que o grupo com 0 internacionalizações A apresenta um valor mais baixo. No que concerne à variável pensamentos negativos é o grupo 26-75 internacionalizações A o que manifesta um valor mais elevado sendo que o valor mais baixo é obtido pelo grupo 0 internacionalizações A. No que diz respeito à atenção o grupo que tem um valor mais elevado é o +76 internacionalizações A e o valor mais baixo é obtido pelo grupo 1-25 internacionalizações A. Na variável psicológica visualização o grupo 0 internacionalizações A possui o valor mais elevado e o grupo 26-75 internacionalizações A possui os valores mais baixos. O grupo 0 internacionalizações A obtém o valor mais alto na variável motivação e o grupo 1-25 internacionalizações A o que obtém o valor mais baixo na variável mencionada anteriormente. Em relação aos pensamentos positivos, o grupo que manifesta um valor mais elevado é, novamente, o 0 internacionalizações A sendo que é o grupo +76

internacionalizações A o que atinge um valor mais reduzido. Relativamente à variável psicológica atitude competitiva, o valor mais elevado é manifestado pelo grupo 1-25 internacionalizações A sendo que, os grupos +76 internacionalizações A e 0 internacionalizações A, os que possuem o valor mais baixo.

4.5.6. Discussão dos resultados em função da auto-percepção de agressividade

Os jogadores em estudo que consideram ter um estilo de jogo muito agressivo, apresentam os valores mais altos em seis das sete variáveis psicológicas de prestação: auto-confiança, atenção, motivação, pensamentos negativos, visualização e atitude competitiva. Os jogadores que acreditam possuir um estilo de jogo pouco agressivo, manifestam os valores mais elevados na variável pensamentos positivos. Pelos resultados globais da nossa investigação, podemos afirmar que os jogadores que consideram ter um estilo muito agressivo manifestam uma preparação mental sistemática face à competição, situação representativa de excelentes skills psicológicos no que concerne às variáveis auto-confiança, motivação e atitude competitiva. No entanto esta situação já não é observada nas variáveis atenção, pensamentos negativos e visualização. Nas três variáveis referidas anteriormente, os jogadores muito agressivos, preparam-se mentalmente para os jogos mas não o fazem de maneira sistemática. Os jogadores que se consideram pouco agressivos não possuem uma preparação psicológica metódica e organizada face à competição no que respeita à variável pensamentos positivos.

4.5.7. Discussão dos resultados em função do número de competições ganhas colectivamente

Ao procedermos à análise dos resultados, ao nível do número de competições ganhas ao longo da carreira desportiva, verificamos que na variável auto-confiança é o grupo 11-15 competições ganhas colectivamente que tem o valor mais alto e é o grupo 0-5 competições ganhas colectivamente, os que possuem o valor mais baixo. Esta situação vai ao encontro da perspectiva defendida por Williams (1991) na medida em que afirma que um dos factos mais consistentes na literatura sobre a execução desportiva é a correlação directa entre a auto-confiança e o êxito. De facto, os atletas bem sucedidos parecem evidenciar elevados níveis de confiança nas suas capacidades (Cruz e Viana, 1996). Em relação aos pensamentos negativos o grupo que

manifesta o valor mais alto é o 11-15 sendo que o grupo 0-5 competições ganhas colectivamente tem o valor mais reduzido. O valor mais alto verificado na variável atenção é obtido pelo grupo 11-15 e o valor mais baixo é obtido pelo grupo 16-20 competições ganhas colectivamente. No que concerne à variável visualização é o grupo 6-10 que apresenta o valor mais alto e o grupo 11-15 competições ganhas colectivamente o que manifesta o valor mais baixo. Na motivação, o grupo 16-20 tem o valor mais elevado e o valor mais reduzido é observado no grupo 11-15. Relativamente aos pensamentos positivos, o valor mais alto é obtido pelo grupo 0-5 sendo que o valor mais baixo é manifestado pelo 16-20 competições ganhas colectivamente. No que diz respeito à variável psicológica de prestação atitude competitiva, o grupo 11-15 é o que apresenta o valor mais elevado e o valor mais reduzido é verificado no grupo 0-5.

4.5.8. Discussão dos resultados em função da posição táctica em campo

Relativamente à variável auto-confiança, em função da posição táctica em campo dos jogadores, verificamos neste estudo que a posição específica de ponta de lança é a que apresenta um valor mais elevado sendo que são os médios defensivos que apresentam um valor mais reduzido. No que concerne à variável pensamentos negativos são os médios ofensivos (direita, esquerda, centro) que possuem um valor mais elevado e o valor mais baixo é manifestado pelos defesas laterais. Relativamente à atenção, os médios são os que possuem um valor mais alto sendo que os defesas centrais são os que manifestam um valor mais reduzido. No que diz respeito à visualização, os médios defensivos apresentam o valor mais alto e os defesas laterais o valor mais baixo. O valor mais alto verificado na variável motivação é obtido pelos médios ofensivos sendo que são os defesas centrais os que possuem um valor mais baixo na referida variável psicológica. Nos pensamentos positivos, o valor mais elevado é manifestado pelos guarda-redes em estudo e o valor mais baixo é obtido pelos defesas laterais. Em relação à atitude competitiva, observa-se que são os guarda-redes que possuem um valor mais alto sendo que são os médios ofensivos direita/esquerda/centro que apresentam valores mais baixos. No que se refere à apresentação destes últimos resultados, podemos salientar que os guarda-redes obtiveram os melhores valores em 2 das variáveis de estudo (pensamentos positivos e atitude competitiva), os médios ofensivos obtiveram também os melhores valores noutras 2 variáveis (pensamentos negativos e motivação). O ponta de lança foi a posição de campo na qual verificamos os melhores valores ao

nível da auto-confiança, os médios na atenção e os médios defensivos na visualização. No que diz respeito aos valores menos elevados, os defesas laterais em estudo manifestaram os referidos valores em três das sete variáveis psicológicas (pensamentos negativos, visualização e pensamentos positivos), os defesas centrais obtiveram os valores mais baixos nas variáveis atenção e motivação. O valor mais reduzido na auto-confiança é verificado na posição de médio defensivo sendo que, os médios ofensivos alcançam na variável atitude competitiva o valor mais baixo.

4.5.9. Discussão dos resultados em função dos jogadores terem sido, ou não, treinados por José Mourinho

Ao analisarmos os resultados obtidos pelo nosso estudo em função dos “nossos” jogadores terem sido, ou não, treinados por José Mourinho verificamos que, no que concerne aos jogadores que já trabalharam sob orientação de José Mourinho, estes apresentam os valores mais elevados nas variáveis auto-confiança, pensamentos negativo, atenção e motivação. Os jogadores que nunca foram treinados por José Mourinho, manifestam os valores mais altos nas restantes três variáveis psicológicas de prestação: visualização, pensamentos positivos e atitude competitiva.

Ao efectuarmos uma análise mais minuciosa, verificamos através da nossa investigação que os jogadores que já foram treinados por José Mourinho apresentam excelentes skills psicológicos, representativos de uma preparação mental metódica e sistemática face ao jogo, no que concerne às variáveis auto-confiança e motivação. Um dos entrevistados, Sá Pinto, defende que “estes resultados não são coincidência, existe claramente mérito de Mourinho” e conclui a sua ideia ao afirmar que “Mourinho é muito forte, também, na componente motivacional cognitiva”. Na opinião de Sá Pinto, “é óbvio que existe uma relação entre estes resultados obtidos e o estilo de liderar de José Mourinho, é a chamada descoberta guiada”. No entender de Sá Pinto liderar é “guiar, orientar, com exigência, responsabilidade, competência e comunicação. Sem nunca abdicar de determinados comportamentos, valores e princípios assumidos por todos (equipa de futebol), para atingir os “nossos” fins, começando por dar sempre o exemplo”. O antigo internacional português e símbolo carismático do Sporting Clube de Portugal caracteriza a liderança de Mourinho como “equilibrada, inteligente e única, impossível fazer copy paste” sendo que defende que existem algumas características que distinguem Mourinho dos demais treinadores na medida em que afirma que Mourinho

teve um “percurso de aprendizagem sustentado, paciente e com vários treinadores de diversos “níveis” (filtrou e assimilou o que era verdadeiramente importante); competente; apaixonado pelo fenómeno; grande capacidade de trabalho; intuitivo; prevê e antecipa como ninguém; excelente metodologia de treino; prepara e lê bem o jogo; estuda muito bem os adversários e o ambiente em que vive (País/campeonato etc); personalidade forte; excelente estratégia na forma com comunica com os seus “homónimos” e corajoso (um exemplo desta coragem é a forma como assume publicamente as suas futuras conquistas... mais nenhum treinador o faz!)”.

De facto, podemos concluir que os jogadores treinados pelo referido técnico possuem uma elevada “crença” na possibilidade de alcançarem metas colectivas, do “todo” em detrimento das “partes”. Esta situação poderá ser observada através da afirmação do internacional Brasileiro Kaka (2010): “com Mourinho podemos ganhar tudo”. Estes jogadores apresentam elevadíssimos índices de motivação como podemos constatar pela afirmação do internacional Argentino Gonzalo Higuaín (2010): “Mourinho é um ganhador, conseguiu-o em todos os clubes e esperamos que possa repeti-lo no Real Madrid. Ele pede-nos o máximo e nós vamos dar-lhe”. Só um jogador com níveis elevadíssimos de motivação pode responder de forma tão positiva ao “máximo” que o seu treinador lhe exige para atingir as metas da equipa. Ames (1992) destaca a importância da promoção de um clima motivacional orientado para a mestria (orientado no sentido da tarefa) em detrimento da orientação para o rendimento (centrado no ego). O mesmo autor afirma que tal clima “... não só promove o prazer e divertimento, como também desenvolve e melhora as percepções de competência pessoal e a motivação intrínseca dos indivíduos”. Ora esta situação é verificada no nosso estudo, na medida em que constatamos que os jogadores que já foram treinados por José Mourinho estão focados na tarefa. A estruturação de um clima motivacional orientado para os conceitos de mestria (tarefa) e melhoria tendem a promover a aprendizagem, as estratégias adaptativas de aprendizagem, as competências sociais, as relações interpessoais entre os colegas de equipa e a auto-estima individual. Tal clima é propício ao desenvolvimento e promoção da motivação (Cruz, 1996). No nosso estudo observamos ainda que os jogadores que já trabalharam sob as ordens de José Mourinho, apresentam uma preparação psicológica para a competição nas variáveis pensamentos negativos e atenção, no entanto não o fazem de forma sistemática. De facto José Mourinho dá uma grande importância à atenção/concentração dos seus jogadores diariamente nos treinos: “a concentração dos jogadores de top pode e deve ser treinada,

quem trabalha para treinos específicos de acordo com uma filosofia de jogo está permanentemente a treinar em concentração, treinar a concentração”, através “da construção de exercícios que exijam essa concentração, exercícios em que os jogadores sejam obrigados a pensar, a comunicar entre si, exercícios de complexidade permanente” concluindo a sua perspectiva ao sustentar que “os exercícios não podem ser demasiado fáceis e, quando os jogadores conseguem resolver os problemas que esses exercícios lhes colocam, tenho de ir à procura de novos exercícios”. José Mourinho dá tal importância à concentração pois pretende que os seus jogadores estejam focados e ligados ao jogo. No âmbito do desporto, um bom rendimento está frequentemente ligado à capacidade de concentração na execução de uma acção desportiva (Samulsky, 1992). O controlo da atenção não é nada mais do que a capacidade de um atleta se manter “ligado” nos aspectos mais importantes e pertinentes da modalidade e se manter “desligado” dos menos importantes. Quanto mais um atleta se mantiver imerso nos aspectos relevantes da sua modalidade, mais profunda será a sua concentração (Loehr, 1986). A atenção refere-se à concentração e focalização do esforço mental em determinadas fontes de informação mais relevantes em detrimento de outras menos relevantes no desempenho das tarefas em questão. No contexto desportivo, a habilidade de focar a atenção na tarefa, nos aspectos mais determinantes e simultaneamente de filtrar a informação relevante é crucial para o desenvolvimento de uma elevada performance (Vasconcelos-Raposo e Sá, 2000; Vasconcelos-Raposo, 1993). Mas se Mourinho dá tanta importância à concentração dos seus atletas, porque será que estes não obtiveram uma pontuação mais alta no nosso estudo relativamente à variável atenção? Uma das explicações possíveis poderá estar relacionada com um “afastamento” de 3 anos de José Mourinho face aos seus antigos jogadores que colaboraram com este estudo. Nesses 3 anos os “seus” jogadores trabalharam com outros tantos técnicos, cada um deles com métodos e estilos de liderança diferentes, às quais poderão dar maior relevo a outras variáveis de prestação.

Relativamente aos jogadores que nunca trabalharam com Mourinho, verificamos que se tratam de atletas com uma preparação psicológica sistemática em relação à competição nas variáveis pensamentos positivos e atitude competitiva. Esta situação já não se verifica em relação à variável visualização, na medida em que os atletas não possuem uma preparação sistemática face ao jogo na referida variável de prestação.

4.5.10. Discussão dos resultados em função da orientação cognitiva

Através do nosso estudo, verificamos que tanto os jogadores do Benfica como os atletas do Chelsea estão orientados para a tarefa. Esta situação faz sentido visto se tratarem de dois clubes de elite mundial, os quais têm atingido o sucesso. Esta perspectiva vai ao encontro dos autores Treasure e Roberts (1994) citados por Fonseca (2001), na medida em que destacaram que quanto mais os indivíduos estiverem orientados para a Tarefa, mais acreditam que o seu sucesso depende do seu empenho e do interesse revelado na participação nas actividades. Neste sentido parecem vantajosos os resultados revelados pelos atletas que estudamos.

Na nossa investigação, constatamos diferenças estatisticamente significativas ao nível da auto-percepção de agressividade em campo por parte dos jogadores em estudo, em função das orientações cognitivas tarefa. Desta forma, apuramos que os jogadores que acreditam ter um estilo de jogo muito agressivo estão mais orientados para a tarefa. Este cenário já não é igual relativamente aos jogadores que afirmam possuir uma atitude pouco agressiva face à competição, na medida em que os resultados do presente estudo indicam que os referidos jogadores estão mais focados para o ego.

Capítulo 5

Considerações Finais e Recomendações

5.1. Considerações Finais

“As ordens que levava não cumpri. E assim contando tudo o que vi, não sei se tudo errei ou descobri.”

Andersem, 1982 in Andrade (1999)

Nesta secção pretende-se fazer uma análise sucinta das principais conclusões que podemos retirar da análise dos resultados deste estudo. A primeira das ideias que gostaríamos de deixar clara é que no fim do trabalho, os nossos resultados indicam que o treino mental é uma necessidade emergente na preparação de jogadores de futebol, de modo a maximizar o seu rendimento desportivo. Muitas relações e situações ficaram por determinar, deixando a necessidade de potenciar a realização de mais estudos nesta temática.

Através da análise dos dados realizada, provamos estatisticamente que:

- Existem evidências significativas entre o continente de origem dos jogadores da nossa amostra e a variável psicológica de prestação atenção ($p=0.044$).

Tabela 50: Diferenças entre o continente de origem e a variável atenção

Continente	Número de atletas	Mediana	DP	<i>p</i>
Europa	20	26.05	2.460	
América do Sul	5	22.40	4.393	0.044
África	4	23.50	1.000	
Total	29	25.07	3.046	

Como podemos constatar estatisticamente através da tabela acima apresentada, observamos que os jogadores europeus são os que possuem índices de atenção mais elevados, sendo que o segundo valor mais alto é alcançado pelos jogadores africanos da

nossa amostra. Os atletas sul americanos manifestam os índices mais baixos na variável atenção.

- Existem evidências significativas entre as variáveis psicológicas de prestação, atenção ($p=0.028$) e visualização ($p=0.034$) e os grupos de idade dos jogadores.

Tabela 51: Diferenças entre os grupos de idade e as variáveis atenção e visualização

Variáveis de Prestação	Grupos de Idade	Número de Jogadores	Mediana	DP	
Atenção	20-23	3	25.67	1.528	
	24-27	7	22.00	3.512	
	28-31	13	25.69	2.394	0.028
	+32	6	27.00	1.897	
	Total	29	25.07	3.046	
Visualização	20-23	3	26.67	2.082	
	24-27	7	20.71	1.976	
	28-31	13	23.77	3.723	0.034
	+32	6	24.83	2.639	
	Total	29	23.55	3.429	

Através da análise da tabela 51, constatamos estatisticamente que conforme a idade dos jogadores vai aumentando, aumenta também os seus índices de atenção. No entanto, esta situação não se verifica com os jogadores mais novos (20-23 anos), pois estes apresentam, de acordo com Loehr (1986), excelentes skills psicológicos, fruto de uma preparação sistemática para a competição.

Analisando a variável visualização, constata-se que os jogadores mais novos, (20-23 anos), da nossa amostra possuem skills psicológicos excelentes. No entanto é curioso verificar que os índices de visualização baixam a partir dos 23 anos sendo que voltam a aumentar a partir dos 27 anos, idade com que os jogadores atingem uma maior maturação das suas capacidades.

- Existem diferenças significativas entre a OC tarefa ($p=0.029$) e a auto-percepção de agressividade dos jogadores.

Tabela 52: Diferenças entre a auto-percepção de agressividade e a OC tarefa

Orientação Cognitiva	Auto-percepção de agressividade	Número de Jogadores	Mediana	DP	<i>p</i>
Tarefa	Muito Agressivo	15	4.45	0.404	
	Pouco Agressivo	14	3.99	0.480	0.029
	Total	29	4.23	0.493	

Verificamos, através da tabela acima exposta que, os jogadores que se consideram ter uma atitude muito agressiva em jogo são mais orientados para a tarefa.

- Existem evidências entre as variáveis psicológicas de prestação, auto-confiança ($p=0.032$) e atenção ($p=0.020$), e a experiência competitiva dos jogadores em estudo.

Tabela 53: Diferenças entre a experiência competitiva e as variáveis auto-confiança e atenção.

	Idade	N	Mediana	DP	<i>p</i>
Auto-Confiança	6-10	2	24.00	2.828	
	11-15	7	27.86	1.864	
	16-20	14	26.00	2.660	0.032
	+21	6	28.50	0.837	
	Total	29	26.83	2.494	
Atenção	6-10	2	19.00	4.243	
	11-15	7	23.71	1.976	
	16-20	14	25.79	2.577	0.020
	+21	6	27.00	1.789	
	Total	29	25.07	3.046	

Na tabela 53, constatamos que os jogadores com mais anos de experiência competitiva possuem, segundo Loehr (1986), excelentes skills psicológicos ao nível da sua auto-confiança, fruto de uma preparação sistemática para a competição. Esta situação não se verifica com os jogadores com menos anos de prática federada (6-10 anos), visto manifestarem estarmos perante atletas que se preparam mentalmente para as competições, no entanto não o fazem de forma sistemática. No que concerne à atenção, constatamos que quanto maior é a experiência competitiva, maiores são os índices de atenção.

5.1.1. Sumula dos resultados

Outros índices de fenómenos parecem surgir, no entanto será necessário proceder ao aumento da amostra para podermos verificar situações como:

- Os jogadores da nossa amostra estão orientados para a tarefa;
- Os jogadores do Chelsea Football Club possuem os melhores níveis de auto-confiança, pensamentos negativos e atitude competitiva;
- Os jogadores do Sport Lisboa e Benfica têm a pontuação mais elevada nas variáveis atenção, visualização, motivação e pensamentos positivos;
- Os jogadores com 20 a 23 anos obtiveram os melhores valores ao nível dos pensamentos negativos, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva;
- Os executantes com 28 a 31 anos apresentam os valores mais elevados no que concerne à auto-confiança;
- Os atletas com idade igual ou superior a 32 anos detêm o valor mais alto na atenção;
- Os jogadores com menos anos de experiência competitiva (6 a 10 anos) atingiram os valores mais altos na atitude competitiva;
- Os atletas com 11 a 15 anos têm os índices mais altos na motivação e pensamentos positivos;
- Os jogadores com maior experiência ao nível competitivo, (21 ou mais anos), obtiveram a pontuação mais elevada na auto-confiança, pensamentos negativos, atenção e visualização;
- Os atletas que possuem um passado internacional ao nível dos escalões de formação dos seus países apresentam-se com maiores níveis de motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva;
- Os jogadores sem passado internacional manifestam os melhores valores na auto-confiança, pensamentos negativos, atenção e visualização;
- Os executantes sem quaisquer internacionalizações conseguiram atingir as pontuações mais elevadas na visualização, motivação e pensamentos positivos;

- Os atletas que possuem uma a vinte cinco presenças na selecção principal do seu país, apresentam-se com o valor mais alto no que diz respeito à atitude competitiva;
- Os jogadores com 26 a 75 internacionalizações, são os que possuem um valor mais alto nos pensamentos negativos;
- Os atletas que representaram mais vezes a sua selecção A, (76 ou mais internacionalizações), obtiveram os níveis mais altos na auto-confiança e na atenção;
- Manifestam elevados valores de pensamentos positivos os jogadores que venceram 0 a 5 competições a nível colectivo;
- Os atletas com 6 a 10 competições ganhas apresentam uma pontuação superior no que concerne à visualização;
- Os executantes que possuem 11 a 15 competições vencidas ao longo da sua carreira, são os que obtêm maiores níveis auto-confiança, pensamentos negativos, atenção e atitude competitiva;
- Os jogadores com mais competições ganhas, 16 a 20, apresentam-se com a pontuação mais alta na motivação;
- O guarda-redes foi a posição táctica de campo onde foram verificados os índices mais elevados no que respeita aos pensamentos positivos e atitude competitiva;
- Os médios defensivos da nossa amostra são os que apresentaram o valor mais alto na visualização;
- Os médios foram, a posição táctica de campo na qual evidenciaram, os valores mais altos ao nível da atenção;
- Os valores mais altos obtidos nas variáveis de prestação, pensamentos negativos e motivação, foram alcançados pelos médios ofensivos direita/esquerda/centro;
- A posição específica de ponta de lança foi a que apresentou o nível mais alto na auto-confiança;
- Os jogadores que acreditam ter um estilo de jogo muito agressivo obtiveram níveis mais altos de auto-confiança, pensamentos negativos, atenção, motivação, visualização e atitude competitiva;

- Possuem níveis mais elevados de pensamentos positivos os atletas que se definem com um estilo de jogo pouco agressivo;
- Os atletas sul americanos manifestam níveis altos de motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva;
- Os jogadores africanos têm altos níveis de auto-confiança, pensamentos negativos e visualização;
- Os atletas da nossa amostra, que já participaram em campeonatos do mundo, manifestaram os valores mais altos ao nível da auto-confiança, pensamentos negativos, atenção, visualização e motivação;
- Os jogadores que nunca participaram em campeonatos do mundo possuem os melhores índices de pensamentos positivos e atitude competitiva;
- Os jogadores da nossa amostra, que já foram treinados por José Mourinho, têm os melhores níveis de auto-confiança, pensamentos negativos, atenção e motivação;
- Os jogadores, que nunca estiveram sob as ordens de José Mourinho, apresentam os valores mais elevados na visualização, pensamentos positivos e atitude competitiva.

5.2. Recomendações

Ao longo do presente trabalho de investigação foi possível encontrar bastante literatura ao nível do Perfil Psicológico de Prestação se bem que não muito recente e sentimos ainda algumas dificuldades para a encontrar literatura especificamente para o futebol, mais especificamente no futebol de elite.

Em futuros trabalhos nesta área, procuraremos:

- Aumentar a amostra;
- Seleccionar com mais detalhe algumas variáveis;
- Replicar o estudo com outros clubes e com outros níveis competitivos;
- Elaborar o mesmo estudo com as mesmas características de carácter longitudinal.

Capítulo 6

Bibliografia

- Adelino, J.; Vieira, J. e Coelho, O. (1999). *Como melhorara autoconfiança. Treino de Jovens - O Que Todos Precisam Saber*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Antonelli, F. (1978). *Psicologia dei deporte I*, Colección Kiné de Educación e Cinema Deportivo, Editorial Minón.
- Alves, J., Serpa, S., Brito, A., (1996). *Psicologia do Desporto – Manual do treinador, Volume I*. Lisboa: Edições Psicospport
- Alves, J., Belga, P. e Brito, A. (1999). Mental Training and Motor Learning in Volleyball. *Actas of the International Congress of Sport Psychology*. Praga: FEPSAC.
- Alves, J., Lúcia, G. e Passarinho, J. (1999). Imagery in Basketball: Contribution to Free Throw Accuracy. *Actas of the International Congress of Sport Psychology*. Praga: FEPSAC.
- Alves, J. (2002). A Visualização no treino mental. In S. Serpa e D. Araújo (Eds.), *Psicologia do Desporto e do Exercício: Compreensão e aplicações*. Lisboa: Edições FMH
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84.
- Amorose, A. e Horn, T. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22.

- Amorose, A. e Horn, T. (2001). Pre-to-post season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13.
- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal setting. *Journal of Physical Education*, 68 (1).
- Araújo, D. e Passos, P. (1999). Treino psicológico: Imaginação como uma capacidade poderosa. *Treino Deportivo*, 7.
- Araújo, J. (2002). Motivação. *Training*, 7.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2.
- Bandura, A. (1993) Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, v.28.
- Brandão, M. (1993). O perfil psicológico das seleções brasileiras de voleibol. *Actas 8º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: SPPD.
- Brito, A. (1990): Psicologia do Desporto. Panorâmica: Desenvolvimento, principais áreas e aplicações. Investigação a nível Internacional e em Portugal. *Ludens*. Vol. 12, nº 2, Jan.-Mar.
- Brito, A. (1994). Psicologia do Desporto, 2ª edição..
- Brito, A. (1996a): A Psicologia do Desporto como ciência e como prática. In: J. Cruz (ed.) *Manual de Psicologia do Desporto*. S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.).

- Brito, A. (1996b): *Psicologia do Desporto - Noções gerais*. In: J. Pimentel e F. Mendes (eds.) *1º Simposium de Desporto - Pedagogia do Desporto. Psicologia do desporto*. Instituto Politécnico de Viseu
- Buceta, J. e Bueno, A. (1996). *Agresividad e rendimento deportivo: Líneas de intervencion*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Canduela, M. (2001). *Técnicas de intervención de Psicologia Deportiva [On - Line]*: <http://www.asdeporte.com/> Madrid.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Edições FMH - Universidade Técnica de Lisboa.
- Cruz, J. (1996). *Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. (1996a). *Motivação para a prática e competição desportiva*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. e Viana, M. (1996). *Auto-confiança e rendimento na competição desportiva*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. e Viana, M. (1996a). *Atenção e concentração na competição desportiva*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. e Viana, M. (1996b). *Treino de visualização e imaginação mental*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J., Dias, C. e Faria, R. (1997). *Treino da visualização mental no voleibol: Avaliação da eficácia de um programa de intervenção psicológica*. In J. Cruz e A. Gomes (Ed.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

- Davids, K. e Williams, A. (1998). Visual search strategy, selective attention and expertise in soccer. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 69 (2).
- Duda, J. L. (1992). Motivation in Sport Settings: A Goal perspective Approach. In: G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics, Champaign.
- Duda, J.L. e Whitehead (1998) Measurement of Goal Perspectives in the Physical Domain. In Joan L. Duda (Ed), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information.
- Duda, J.L. (2005) Motivation in Sport: The Relévensse of Competence and Achievement Goals. In Andrew J. Elliot e Carol S. Dweck, *HandBook of Competence and Motivation*. Guilford Press.
- Fernandes, H. (no prelo). Identificação do estado ideal de prestação desportiva em jovens nadadores. *Desporto, Investigação e Ciência* (aceite para publicação).
- Ferraro, T. (1999). *Aggression among athletes: An asian versus american comparison*. [On-line]: http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss1/Asian_Aggression.htm
- Fonseca, A. (1996). As atribuições causais em contextos desportivos. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Fonseca, A. e Maia, J. (2000). *A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada*. Lisboa: CEFD.
- Ford, S. e Summers, J. (1995). Attention in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*. Sydney: Willey.
- Frichknecht, P.J. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do Atleta e do Treinador, *Revista Treino Desportivo*II Série nº15.

- Garfield, C. A.; Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Grinvald, R. (1999). *Futebol: Análise funcional para a detecção e formação de talentos*. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital*, 14. Retirado a 2 de Fevereiro, 2010, de <http://www.efdeportes.com/efd14/talent.htm>
- Gould, D.; Weinberg, R. S. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: ARTMED, 2001.
- Harris, D.; Harris, B. (1997). *Psicologia do esporte integração mente corpo*. Editorial Vispano Europeia, S.A. Barcelona, Espanha
- Hardy, J. Gammage, K. e Hall C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15.
- Hardy, L. (1997). Anxiety, Self-confidence and sport performance: Research and practical implications. In J. Cruz e A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.
- Horn, T. (1992). *Advances in Sport Psychology*, Champaign: Human Kinetics.
- Lawther, J. D. (1978). *Psicologia del Deporte y del Deportista*, Editorial Paidós - Buenos Aires.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: The Stephen Greene Press.
- Maehr, M.L. e Nicholls, J.G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (vol. 2). London: Academic Press.
- Maroco, J. (2003). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

- Martens, R. (1987). *Self-confidence and goal-setting skills: Coaches guide to sports psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. e Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martin, K. e Hall, C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 17..
- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Nideffer, R. (1986). Concentration and attention control training. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. University of Arizona: Mayfield Publishing Company.
- Nideffer, R. (s/d). Theory of attentional and personal style vs. test of attentional and interpersonal style (TAIS). [On-line]: <http://www.enhanced-performance.com/nideffer/articles/TAIS.pdf>
- Nideffer, R. & Bond, J. (s/d). A cross-cultural examination of the concentration skills of elite level athletes. [On-line]: <http://www.enhanced-performance.com/nideffer/articles/ais2.html>
- Nougier, V. e Rossi, B. (1999). The development of expertise in the orienting of attention. *International Journal of Sport Psychology*, 30.
- Nunes, M. (1995). *Motivação para a prática desportiva*, *Revista Horizonte* vol. XII, 67.
- Partington, J. (1988). Para ser um treinador completo. *Treino Desportivo*, 13.
- Perkos, S., Theodorakis, Y. e Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16.

- Potesta, L. (s.d.). *El programa de apoyo psicológico de la federación Española de natación*. Federación Española de Natación, Escuela Nacional de Entrenadores
- Roberts, G. (1992). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement to children. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Ed.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Ryska, T. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record*, 52 (4).
- Samulsky, D. (1992). *Atenção e concentração: Psicologia do Esporte – Teoria e Aplicação Prática*, Imprensa Universidade / UFMG, Belo Horizonte.
- Sarrazin, P., Roberts, G., François, C., Biddle, S. e Famose, J. (2002) Exerted effort and performance in climbing among boys: The influence of achievement goals, perceived ability and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73 (4).
- Schilling, T. e Hayashi, C. (2001). Achievement motivation among high school basketball and cross-country athletes: A personal investment perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 (1).
- Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychologist*, 19
- Singer, R. (1977). *Psicologia dos esportes: Mitos e Verdades*, Editora Harper e Row do Brasil, Lda., São Paulo.
- Van Raalte, J., Brewer, B., Lewis, B. e Linder, D. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18 (1).

- Van Raalte, J., Cornelius, A., Brewer, B. e Hatten, S. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22.
- Vasconcelos Raposo, J. V. (1992) *Psicologia aplicada ao desporto: A Preparação Pré competição*, Revista Natação.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Dissertação de Doutoramento, Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994). *Manual de treino para a definição de objectivos*. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos Raposo, J. (2001). *Repensar o atleta máquina e a psicologia do desporto*. UTAD - Miranda do Douro.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2002) *Definição de Objectivos*. Provas de Agregação. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2002a). Motivação para a competição e treino: O caso das selecções portuguesas de natação. *Estudos de Psicologia do Desporto*, 1,.
- Vasconcelos-Raposo J. e Dias, A. (1995). *Caracterização de Nadadores Portugueses por Estilo e Distância de Nado de Acordo com o Perfil Psicológico de Prestação*. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo J. e Linhares, A. (1998). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Basquetebol*. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo J. e Lúcio, R. (1995). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do Jovem Futebolista*. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo J., e Carvalho, F. (1998). *Caracterização do Perfil Psicológico de*

- Prestação do Jogador de Futebol nos diferentes Campeonatos Nacionais, 1ª Divisão, 2ª Divisão de Honra, 2ª Divisão B e 3ª divisão Nacional.* Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. e Coelho, A. (1995). *Caracterização do perfil psicológico de prestação de basquetebol de acordo com o nível competitivo.* Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. e Sá, E. (2000). Direcção do foco atencional no tempo de resposta na partida de blocos em atletismo. *Actas 14th International Congress of Sport Science 2000*, Budapeste.
- Vasconcelos-Raposo, J. e Silva, D. (2002). *O perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva do jogador de futsal.* Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. e Simões, P. (1995). *Diferenças do perfil psicológico de prestação, ansiedade e orientação cognitiva entre quatro equipas juvenis de basquetebol segundo a classificação obtida.* Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J., Costa, G. e Carvalhal, I. (2001). A imagética kinética e mental em praticantes de desportos colectivos e individuais. *Estudos de Psicologia*, 18 (1).
- Vealey, R. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R., Hayashi, S., Garner-Holman, M. & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualisation and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- Vealey, R. e Walter, S. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology*. Mountain View: Mayfield.

- Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino Desportivo*, 13.
- Weinberg, R. e Gould D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Williams, J. M. (1991) *Psicologia Aplicada al Deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid.
- Williams, J. e Bunker, L. (1991). Tecnicas cognitivas para la mejora de la ejecucion y la construccion de la confianza. In J. Williams (Ed.), *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J. (1986). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Zafra, A. e García, G. (2002) Concentración: Dirección de la atención. In *Manual de Psicología Del Deporte*.
- Ziegler, S. (2002). Attentional training: Our best kept secret. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73 (9).