José Eduardo Correia Quadros da Silva

Carla Maria Carvalho Aguiar Teixeira (Orientador)

PERFIL PSICOLÓGICO NO FUTEBOLISTA PORTUGUÊS

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO
VILA REAL, 2013

Dissertação apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto, sob a orientação de Carla Maria Carvalho Aguiar Teixeira – Professora Auxiliar.

Resumo

Este estudo pretendeu caracterizar o perfil psicológico do futebolista português, e com esse objetivo, foi selecionada uma amostra de 745 futebolistas portugueses, com idades compreendidas entre os 12 e os 36 anos, de diferentes níveis competitivos. Como instrumentos de trabalho utilizámos o QNPD (*Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista*), traduzido e adaptado da versão espanhola CNPD (*Cuestionario de Necesidades Psicologicas del Deportista*), e que avalia as dimensões psicológicas confronto de competições, motivação, concentração e perfil geral, e o PSIS (*Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas*). Foi possível verificar que, de um modo geral, os futebolistas seniores, internacionais, com mais anos de prática desportiva e respetivo volume de treino, competindo em campeonatos profissionais, que se auto-percecionam como titulares, que valorizam a dimensão psicológica e nunca interromperam a sua prática desportiva, apresentam médias mais elevadas para as dimensões psicológicas. Por outro lado, os valores para a motivação decrescem com o aumento do número de anos de prática desportiva. Para um adequado rendimento no futebol, torna-se importante conhecer os contornos psicológicos envolvidos na preparação dos jogadores para a competição, processo no qual o psicólogo do desporto pode desempenhar um papel importante.

Palavras-chave: futebol, perfil psicológico, motivação, concentração, confronto.

Abstract

This study aims to characterize the psychological profile of the portuguese soccer player, and for this purpose, it was selected a sample of 745 portuguese soccer players, aged between 12 and 36 years, from various competitive levels. As a working instrument it was used the QNPD (Questionnaire of the Psychological Need for Sport), translated and adapted from the spanish version CNPD, which assesses the psychological dimensions of conflict events, motivation, concentration and general profile and PSIS (Psychological Skills Inventory of Sports). It was possible to verify that in general, the senior football player, with international experience, having more years of sport practice and respective volume of training, competing in professional leagues, which perceive themselves as first choice players, who value the psychological dimension and that have never stopped competing, have the highest average for the psychological dimensions. On the other hand the figures show a motivation decrease as the number of practice years in the sport increases. For an adequate performance in the soccer game, it is important to know the psychologically expression used in the preparation of the players for the competition, process in which the sport psychologist may play an important role.

Key words: *soccer, psychological profile, motivation, concentration, confrontation.*

AGRADECIMENTOS

Um abraço especial para todas as pessoas que me ajudaram e inspiraram na realização da tese, sem esquecer a pessoa mais importante da minha vida.

DEDICATÓRIA

O verso apenas é,
Transversal e findo,
O poleiro evocativo
Da ave do meu canto.

(Sebastião Alba *in* Uma Pedra ao Lado da Evidência)

Índice Geral

1. INTRODUÇÃO **1**

2. REVISÃO DA LITERATURA **5**

2.1. CARACTERIZAÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL COMO FENÓMENO DESPORTIVO **5**
2.2. FUTEBOL E O FUTEBOLISTA COMO OBJETO DE ESTUDO **8**
2.3. PSICOLOGIA DO DESPORTO COMO CIÊNCIA E EVOLUÇÃO HISTÓRICA **9**
2.4. IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EM CONTEXTO DESPORTIVO **10**
2.5. PERSPETIVA HISTÓRICA DO ESTUDO DAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EM DESPORTISTAS **11**
2.5.1. Tendências metodológicas atuais em Psicologia do Desporto. ***13***
2.6. DA INICIAÇÃO AO ELEVADO RENDIMENTO EM FUTEBOL **15**
2.7. DIMENSÃO PSICOLÓGICA NO DESPORTO **21**
2.8. DIMENSÃO PSICOLÓGICA NO FUTEBOL **26**
2.9. DIMENSÕES PSICOLÓGICAS AVALIADAS PELO QUESTIONÁRIO DE NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DO DESPORTISTA **35**
2.9.1. Confronto. ***36***
2.9.2. Motivação. ***37***
2.9.3. Atenção – Concentração. ***37***
2.10. OBJETIVOS ESPECÍFICOS **38**

3. METODOLOGIA **41**

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA **41**
3.2. VARIÁVEIS DE ESTUDO **42**
3.3. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO **43**
3.4. FASES DE TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DO DESPORTISTA (QNPD) PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA **44**
3.5. ESTUDO ESTATÍSTICO DA VERSÃO FINAL DO QUESTIONÁRIO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DO DESPORTISTA (QNPD) PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA **49**
3.6. PROCEDIMENTOS **50**
3.6.1. Procedimentos de aplicação. ***50***
3.6.2. Procedimentos estatísticos. ***51***

4. RESULTADOS **53**

4.1. DADOS DESCRITIVOS GERAIS **53**
4.1.1. Nível etário. ***53***
4.1.2. Categorias (nível etário e competitivo). ***54***
4.1.3. Anos de prática desportiva federada. ***55***
4.1.4. Posição de campo ***56***
4.1.5. Habilitações académicas ***57***
4.1.6. Internacionalização ***58***
4.1.7. Auto perceção sobre estatuto. ***58***
4.1.8. Idade de inicio da prática desportiva federada ***59***
4.1.9. Valorização da dimensão psicológica. ***60***
4.1.10. Interrupção da prática desportiva federada. ***61***
4.1.11. Número de treinos semanais. ***61***
4.1.12. Associação entre as variáveis psicológicas. ***62***
4.2. CONFIRMAÇÃO DAS HIPÓTESES **62**

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS **67**

5.1. PERFIL PSICOLÓGICO GERAL **67**
5.2. NIVEL ETÁRIO **68**
5.3. CATEGORIAS (NÍVEL ETÁRIO E COMPETITIVO) **69**
5.4. ANOS DE PRÁTICA DESPORTIVA FEDERADA **70**
5.5. POSIÇÃO DE CAMPO **71**
5.1. HABILITAÇÕES ACADÉMICAS **72**
5.7. INTERNACIONALIZAÇÃO **72**
5.8. AUTO PERCEÇÃO SOBRE ESTATUTO **73**

5.9. IDADE DE INICIO DA PRÁTICA DESPORTIVA FEDERADA **74**
5.10. VALORIZAÇÃO DA DIMENSÃO PSICOLÓGICA **75**
5.11. INTERRUPÇÃO DA PRÁTICA DESPORTIVA FEDERADA **76**
5.12. NÚMERO DE TREINOS SEMANAIS **76**
6. CONCLUSÕES **79**
6.1. Reflexões e recomendações futuras **81**
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **85**

Índice de Quadros

Quadro 1 – frequência e percentagem das variáveis escalão etário e nível competitivo 42

Quadro 2 – análise descritiva das dimensões psicológicas do QNPD e PSIS 46

Quadro 3 - correlação de pearson entre as categorias do QNPD e PSIS 47

Quadro 4 – relação das pontuações médias e perfil geral 48

Quadro 5 - correlação de pearson entre pontuações totais e perfil geral 48

Quadro 6 - agrupamento dos itens por dimensões 49

Quadro 7 – alfa cronbach se itens apagados nas 3 dimensões 51

Quadro 8 – análise descritiva das variáveis psicológicas do CNPD 53

Quadro 9 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função do nível etário 54

Quadro 10 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função das categorias 55

Quadro 11 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função dos anos de prática desportiva federada 56

Quadro 12 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da posição de campo 57

Quadro 13 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função das habilitações académicas 57

Quadro 14 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da internacionalização 58

Quadro 15 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da auto perceção sobre 59

Quadro 16 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da idade de início para prática desportiva federada 59

Quadro 17 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da valorização da dimensão psicológica 60

Quadro 18 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da interrupção da prática desportiva federada 61

Quadro 19 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função do número de treinos semanais 62

Quadro 20 – correlação pearson para as variáveis psicológicas (confronto, motivação, concentração e perfil geral) 63

Lista de Abreviaturas

NASPSPA – Sociedade Norte-Americana de Psicologia do Desporto e da Atividade Física

QNPD – Questionário Necessidades Psicológicas para Desportistas

CNPD – Cuestionario Necesidades Psicológicas para Deportistas

PSIS – Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas

KMO – Kaiser-Meyer-Olkin (teste estatístico)

α – Alfa

SPSS – Statistic Package Social Sciences

p – Valor de p

N.º - Número

Gl – Graus de Liberdade

Cit - citado

ID – Iniciado Distrital

IN – Iniciado Nacional

SD – Sénior Distrital

SN – Sénior Nacional

GR – Guarda-redes

DC – Defesa central

DL – Defesa lateral

MD – Médio defensivo

MO – Médio ofensivo

A – Avançado

Q – Questionário

Conf – Confronto

Motiv – Motivação

Conc – Concentração

1. Introdução

"…Todos nós temos conhecimento de atletas destreinados que revelam em campo comportamentos que só se admitem se treinados convenientemente. Isto salienta, por um lado, um grande desconhecimento da dimensão psicológica e, por outro lado, inclusivamente, a sua extraordinária importância".

Artur Jorge (1989, s/p)

De acordo com Williams, Nicholas e Smeeton (2008), o desporto tem vindo a tornar-se na maior indústria do entretenimento do mundo. Calcula-se que 3 biliões de pessoas, cerca de metade da população mundial, tenham assistido à final do campeonato do mundo de 2002 entre o Brasil e a Alemanha. À medida que o desporto continua a ter uma forte implementação na cultura popular, cresce também o interesse pessoal e profissional pelas vidas dos futebolistas mais mediáticos. De igual modo, verifica-se o interesse da comunidade científica pelo estudo do jogo de futebol, o que levanta diversas questões pertinentes, que requerem um correto enquadramento sobre este fenómeno Antropo-Socio-Cultural Total (Frade, 2007). Uma das razões porque o futebol é tão apelativo para tantos seres humanos, prende-se com a semelhança que apresenta com a própria vida, imprevisível na sua essência, e como objeto de estudo, dificilmente reduzível ou dedutível. Uma das áreas de estudo que se tem debruçado sobre o desporto, nomeadamente sobre o futebol, tem sido a Psicologia do Desporto, e apesar da unanimidade em torno da importância dos aspetos psicológicos para o rendimento desportivo, continua a ser bem evidente um quase total desaproveitamento desta ciência como ferramenta de intervenção, nomeadamente no futebol. Para uma alteração deste paradigma parece ser importante a identificação dos fatores psicológicos que influenciam e potenciam o rendimento desportivo, mas também a avaliação dos processos psicológicos que envolvem a prática dos desportistas e o seu rendimento em contexto específico. Sabe-se que a quantidade e natureza de certos estímulos são determinante para o desenvolvimento do perfil psicológico de prestação desportiva, e é possível encontrar nas referências bibliográficas:

- diferenças psicológicas entre jogadores profissionais e amadores (Junge Peterson, Chomiak, Graf-Bauman & Dvorak, 2000b; Williams & Reilly, 2000 cit. por Garcia Mas, 2002; Otake, Koga, Suda, Ishide, & Yoshumura, 2004).
- diferenças psicológicas consoante os anos de experiência federada (Baker, Cote, & Abernethy, 2003; Junge, 2000a; Otake et al., 2004);
- diferenças nas competências psicológicas em relação à posição ocupada em campo (Vasconcelos-Raposo, 1994; Sewell & Edmonson, 1996, cit. por Garcia Mas, 2002; Otake et al., 2004).
- características psicológicas específicas resultantes da combinação das variáveis referidas.

Para além da definição de um conjunto de dimensões psicológicas com real interferência no rendimento desportivo, tem havido uma tentativa de resposta a outros problemas que o treino e competição colocam, como as lesões desportivas e comportamentos antidesportivos. Também aqui, a Psicologia do Desporto poderá revelar-se útil, pois parece haver uma relação direta entre algumas características psicológicas e a taxa de incidência de lesões graves (Buceta, 1996; Junge et al., 2000b; Peterson, Junge, Chomiak, Graf-Bauman, Dvorak, 2000), e também o número de cartões amarelos e vermelhos ou índices de agressividade (Olmedilla Zafra, Martinez, & Martinez, 2001; Bidutte, Assi, Vasconcelos-Raposo, & Almeida, 2006). Um melhor conhecimento dos contornos do desenvolvimento das competências psicológicas no futebolista pode ajudar no desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes, fazendo com que a dimensão psicológica seja vista como mais uma disciplina, associada ao rendimento desportivo. Perante o confronto de problemas cada vez mais complexos e específicos, caberá aos investigadores do Desporto e da Psicologia do Desporto, aprofundar um corpo teórico sustentado em necessidades reais.

A escolha do tema pretende lançar a reflexão sobre o modo como o futebolista lida com o lado psicológico do seu rendimento desportivo, tendo em consideração alguns parâmetros, que vão servir para a elaboração de um conjunto de hipóteses de estudo. A estrutura do trabalho reflete a tentativa de compreensão das condições de uma prática desportiva e as suas implicações para um perfil psicológico, constituído pelas variáveis confronto, motivação,

atenção-concentração. Ao organizarmos a revisão da literatura numa sequência futebol-futebolista-psicologia do desporto-dimensões psicológicas, estamos a criar um enquadramento teórico que serve de justificação para a metodologia escolhida, ou seja, aplicação de um questionário (QNPD) para desenho de perfil psicológico e respetiva comparação entre diferentes grupos de futebolistas.

2. Revisão da Literatura

O delineamento da revisão de literatura espelha a orientação do trabalho para um domínio alicerçado pela Psicologia do Desporto, enquadrado num fenómeno altamente complexo como é o desportivo, nomeadamente o futebolístico. Começamos por explorar a natureza do jogo de futebol e por situar o futebolista e suas características com a modalidade. A descrição do percurso evolutivo da Psicologia do Desporto como ciência na relação com o próprio desporto e seus agentes, permite também perceber quais as principais dificuldades e conquistas que esta área do conhecimento tem enfrentado para se afirmar cientificamente, não apenas com uma perspetiva académica mas também como ferramenta auxiliar e potenciadora do rendimento desportivo junto da comunidade desportiva-futebolística. Por fim, olhamos para as variáveis psicológicas contempladas pelo questionário utilizado: confronto, motivação e atenção-concentração.

2.1. Caracterização do jogo de futebol como fenómeno desportivo

O desporto, sendo criação do homem, apareceu e desenvolveu-se simultaneamente com a civilização (Bayer, 1979, cit. por Castelo, 1994), tornando-se objeto do seu conhecimento. O conhecimento, como compreensão dos fatos, e a prática do desporto, constituem a capacidade de criar novos valores universais, que consubstanciam a construção de um novo sistema de convicções. A aparente simplicidade que caracteriza a lógica interna do jogo contém em si, um quadro vastíssimo de variáveis físicas, técnico-táticas, psicológicas e sociológicas, que se expressam num grande espaço de jogo, interpenetrando-se e condicionando-se mutuamente (Castelo, 2000). O futebol é considerado o jogo desportivo mais imprevisível e aleatório, características que resultam do envolvimento aberto, do elevado número de jogadores e da dimensão do espaço, bem como da duração do tempo de jogo (Costa, Garganta, Fonseca, & Botelho, 2002). Se pensarmos numa equipa de futebol como um todo (Pinto, 1996), como um sistema em que o conjunto de jogadores

em interação dinâmica está organizado em função de um objetivo, então, cada equipa vive uma identidade própria resultante de uma cultura organizacional que distingue os 11 jogadores. Deixa assim de existir, apenas uma lógica interna, para passar a existir várias "lógicas internas", interligadas na necessidade de observar e analisar o conteúdo de jogo, seu sistema de comunicação (cooperação) e contra comunicação (oposição) entre jogadores, sistemas grupais, setoriais e equipas.

O jogo é mais do que o somatório dos fatores que o fundamentam. A ordem ou organização de um todo ou sistema transcende aquilo que pode ser oferecido pelo conjunto das suas partes, quando estas são consideradas isoladas umas das outras (Frade, 1999, cit. por Faria, 1999). De igual forma, também no treino se deverá ter em conta esse aspeto indissociável dos fatores de rendimento. Neste sentido, Mourinho (2005) defende a globalização do treino, sem a fragmentação do físico, técnico, tático e psicológico, sendo que a dimensão psicológica é fundamental. A este propósito, Frade (cit. por Faria, 1999) refere que o treino não implica separação dos diferentes fatores de rendimento e que, o conceito mais importante, o tático, não é exclusivamente físico, técnico, psicológico, ou estratégico, mas sem estes não existe. O jogo é o todo, o global, mas um global feito de dimensões, e neste processo de redução sem empobrecimento, a ênfase nas partes têm que estar subjugada a um sentido.

Perspetivar um processo de treino pelo somatório das capacidades técnicas, táticas, físicas, estratégicas e psicológicas, conduzirá a uma apropriação de comportamentos motores desajustados à realidade do jogo, pois a sua solicitação em competição vai depender de sinais e estímulos diferentes, daqueles que caracterizaram as situações de treino. Ao modelar o jogo, isto é, ao criar um conjunto de orientações comportamentais simplificadas, o treinador está a ajudar os jogadores a apropriarem-se dele cognitivamente, construindo uma inteligência intencional, aceitando o desafio de um projeto científico (Moigne, 1994, cit. por Faria, 1999), visando a compreensão e assimilação dos comportamentos implicados no rendimento desportivo, assentes numa lógica imprevisível e específica relacionada com o jogo. Se nos reportarmos ao futebol de alta competição, verifica-se que o treino tem cada vez mais semelhanças com o jogo, e que como filosofia de

trabalho/treino não existe espaço para outra coisa que não seja treinar para melhorar (Mourinho, cit. por Faria 1999). Daqui resultam duas ideias importantes para a compreensão da relação entre treino e jogo:

- importância da caracterização do jogo, à luz dos diferentes fatores de rendimento (nos quais se inclui o psicológico), e respetiva transferência dessas características para o treino (especificidade do treino);
- necessidade de uma grande adesão/concentração dos jogadores às tarefas de treino, que por sua vez deverão aproximar-se da realidade do jogo (estímulos pertinentes).

A análise das características específicas do jogo de futebol, a verificação das tendências evolutivas e as repercussões destas na orientação metodológica do processo de treino desportivo constituem-se como determinantes para o aumento da qualidade do jogo. A tendência evolutiva do futebol de elevado rendimento tem obrigado jogadores e equipas a uma constante adaptação. A diminuição do espaço de ação, do tempo de perceção, decisão, execução, o aumento das ações coletivas, o aumento de interferências externas ao jogo, exige do jogador uma outra atitude mental, um pensamento tático e estratégico mais complexo.

Costa e colaboradores (2002) identificam um conjunto de traços cognitivos e motores característicos do jogador de elevado rendimento de jogos desportivos coletivos. Constata-se assim a presença, a nível cognitivo, de: conhecimento declarativo e processual mais organizado e estruturado; processo de captação de informação mais eficiente; processo decisório mais rápido e preciso; mais rápido e preciso reconhecimento dos padrões de jogo (sinais pertinentes); superior conhecimento tático; uma maior capacidade de antecipação dos eventos do jogo e das respostas do oponente; e superior conhecimento das probabilidades situacionais (evolução do jogo). Ao nível da execução motora evidenciam: elevada taxa de sucesso na execução das técnicas durante o jogo; maior consistência e adaptabilidade nos padrões de movimento; movimentos automatizados, executados com superior economia de esforço; e superior capacidade de deteção de erros e de correção de execução. A investigação sobre a relação entre o êxito desportivo e inteligência específica não tem sido esclarecedora. No entanto, algumas das aptidões assinaladas no domínio cognitivo, como a orientação espacial parecem ter um papel não

negligenciável. Jogadores de elite apresentam por norma uma melhor velocidade atencional e percetiva, sendo o seu grau de concentração proporcional ao tipo de responsabilidade defensiva (Costa et al., 2002). Todo este conhecimento costuma ter uma aceitação teórica pelos treinadores, havendo uma diferença no que diz respeito à incorporação desse mesmo conhecimento nos seus planos de intervenção.

2.2. Futebol e o futebolista como objeto de estudo

A importância que o futebol tem no mundo desportivo mas também na sociedade atual não tem sido devidamente acompanhada ao nível da importância que os agentes científicos "desportivos" têm demonstrado pelo futebol como objeto de estudo, o que evidencia, na nossa opinião, não só a complexidade de que se reveste o seu estudo, mas também um certa cristalização intelectual daqueles que se encontram em lugares de destaque dentro do futebol (treinadores, dirigentes, etc.). Ao considerarmos o futebol e o futebolista como objeto de estudo, importa ter consciência, como refere Gleick (1994), que as teorias científicas, mesmo as mais elaboradas e sofisticadas, são modelos para a realidade e não a realidade em si. Não devemos, nem podemos, esperar que tal idealização capture e esgote toda a complexidade da natureza. O jogo é praticado por seres humanos, que manifestam comportamentos humanos que lhes são específicos, decorrendo numa base sistémica, com soluções não lineares, resultado da combinação de muitas variáveis interdependentes. O comportamento humano pode ser um estado estacionário, a convergência para uma repetição periódica de estados, ou ainda, uma corrida descontrolada para o infinito. É dentro desta aleatoriedade comportamental, que os estudiosos do comportamento humano em contexto desportivo se movem. Tem sido notória, nos últimos tempos, a insatisfação da comunidade científica com uma certa orientação simplista da Ciência na produção do conhecimento. Neste sentido, o pensamento complexo, porque apresenta um caráter multidimensional, pode dar um forte contributo para a construção de conhecimento.

2.3. Psicologia do desporto como ciência e evolução histórica

A Psicologia do Desporto surge como consequência de avanços sucessivos que a Ciência tem conhecido desde os finais do século XIX, que numa primeira fase esteve influenciada pela fisiologia-médica, em seguida pelos aspetos biomecânicos e finalmente pela psicomotricidade, sendo durante este último período que surge a Psicologia (Vasconcelos-Raposo, 1996). Contudo, é na década de 60 que a Psicologia do Desporto se implementa como disciplina académica/científica e como prática profissional. Durante esta fase, vários psicólogos americanos começam a apoiar várias equipas e desportistas. É também por esta altura que é criada a Sociedade Norte-Americana de Psicologia do Desporto e da Atividade Física (NASPSPA), a organização científica e profissional mais antiga no domínio da Psicologia do Desporto e da Atividade Física. Em Portugal, só na década de 70 é que surgem as primeiras manifestações de desenvolvimento da Psicologia do Desporto, com António Paula Brito a desempenhar um papel determinante, mas é na década de 90 que a Psicologia do Desporto em Portugal recupera parte significativa do atraso relativamente aos EUA e outros países europeus, no domínio da investigação, formação e intervenção.

Apesar da aceitação generalizada dos benefícios da intervenção psicológica em contextos desportivos (Mora Mérida, Resa, & Mesa, 2001) como meio promocional do desenvolvimento e crescimento psicológico dos indivíduos e/ou grupos desportivos, por um lado, e a promoção e otimização do rendimento individual e/ou coletivos por outro lado (Cruz, 1996), a Psicologia do Desporto não tem conseguido impor-se como ciência para uma intervenção divulgada em contexto desportivo. Mesmo com a necessidade de se recorrer às teorias, modelos e métodos da psicologia geral, a real compreensão do comportamento dos desportistas e das outras pessoas envolvidas no contexto desportivo e do exercício físico, parece só poder ser conseguida, no entender de alguns autores, através do cruzamento e integração dos conhecimentos e métodos de diferentes disciplinas, quer da psicologia como de outras ciências do desporto. Tem sido proposta uma implementação de projetos de investigação transdisciplinares, sistemáticos e muitas vezes longitudinais para

se conseguir construir modelos explicativos específicos para as questões de investigação prática que se colocam atualmente nos contextos atléticos (Dewar & Horn, 1992; Feltz, 1992; Gill, 1999, cit. por Gouveia, 2001).

A não afirmação da Psicologia do Desporto começa, segundo Vasconcelos-Raposo (1996), pela sua não afirmação como Ciência. Para justificar tal opinião, este autor apoia-se nos critérios estabelecidos por Kuhn, no seu livro *Revolução Científica*. Ao debater os seus métodos e teorias, ao não apresentar livros como instrumentos pedagógicos, ao não apresentar acordo relativamente ao paradigma predominante nem consistência e concordância entre os membros da sua academia sobre os paradigmas e métodos, a Psicologia do Desporto nega-se a si mesmo como Ciência.

2.4. Importância do estudo das características psicológicas em contexto desportivo

Atualmente, os desportistas enfrentam desafios únicos, com graus de exigência cada vez maiores. Para Orlick (1986), os desportistas que se comprometem a alcançar um nível de exigência deveriam familiarizar-se com conceitos práticos e estratégias para o desenvolvimento não só físico, mas também mental, pois segundo o autor, atletas que utilizam efetivamente a sua força mental tornam-se mais fortes e mais capazes, sentindo-se capazes de ter um maior controlo pessoal. Compreender os fatores psicológicos que acompanham a performance dos atletas de sucesso é uma das prioridades dos especialistas da Psicologia do Desporto (Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001). Para um avanço do conhecimento nesta área é importante examinar os constructos psicológicos específicos e as teorias relevantes no sentido de uma melhor compreensão dos processos psicológicos que contribuem para o rendimento desportivo de excelência. A assessoria psicológica torna-se num instrumento essencial para a implementação de intervenções apropriadas. De acordo com Vealey e Garner-Holman's (1998, cit por Beckman & Kellmann, 2003), 75% dos Psicólogos do Desporto afirmam usar inventários psicológicos ou questionários no seu trabalho com os atletas.

Assessorar e intervir deveriam ser entendidos como fases inseparáveis do processo psicológico. Se o primeiro tem uma natureza mais exploratória, o segundo refere-se à parte que se pretende modificar. Os mesmos autores referem que para ser realmente efetivo, o instrumento de assessoria deve ser: válido para o atleta ou grupo em questão, visto como útil pelos desportistas, preenchido com a maior honestidade. Por sua vez, a assessoria deverá ser sempre relevante para os problemas específicos, clarificação, seleção e implementação de soluções estratégicas para esses mesmos problemas.

2.5. Perspetiva histórica do estudo das características psicológicas em desportistas

Segundo Gouveia (2001), existem três perspetivas diferentes que orientam os modelos de investigação na Psicologia do Desporto. A primeira entende a Psicologia do Desporto como área aplicada da Psicologia Geral, debruçando-se sobre cognições, emoções e comportamentos dos sujeitos envolvidos nos contextos da prática competitiva. A segunda perspetiva apresenta-a como uma subdisciplina das ciências do desporto, procurando estudar o efeito da prática desportiva no comportamento humano. Uma terceira perspetiva propõe uma integração e interação dos conhecimentos de diferentes subdisciplinas científicas – nomeadamente a Fisiologia, a Biomecânica, a Psicologia, as ciências do desenvolvimento e perspetivas socioculturais.

O estudo das características psicológicas tem-se manifestado há muito tempo a esta parte como uma necessidade real perante treinadores e atletas. As palavras de Griffith (1930, cit por Murphy & Tamenn, 1998) são prova disso mesmo: "… *the coach who does know something about psychology can hope to train his men in psychological as well as physical skills*". A investigação das características psicológicas tem conhecido abordagens distintas ao longo do tempo (Murphy & Tamenn, 1998):

1) Estado de traço - estabelecendo uma relação entre processo psicológico e performance. Alguns constructos importantes para a mediação da

performance foram identificados, como a ansiedade (Spielberger, 1966), motivação (Atkinson, 1957; White, 1959) e confiança (Bandura, 1977).

2) Teoria da aprendizagem social - desenvolvendo habilidades autorreguladoras. Nas décadas de 70 e 80 deu-se uma inflexão na abordagem e em vez de focar as características das pessoas durante o tempo, a ênfase foi colocada sobre a especificidade situacional. Foi assumido que os desportistas podiam aprender a reduzir a ansiedade, aumentar a motivação e fortalecer a confiança através do próprio treino.
3) Investigação qualitativa - identificando a natureza das habilidades psicológicas. Em finais dos anos 80 investigadores começaram a pesquisar relatos pessoais de atletas de sucesso desportivo contínuo, constituindo o trabalho de Orlick e Partington (1988) uma referência.
4) Procura de diferenças individuais - nos anos 70 e 80 surgiu também investigação comparando diferentes níveis competitivos (Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Highlen & Bennet, 1979; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979; Rotella, Gansneder, Ojala, & Billing, 1980). Loehr (1986) advoga que os atletas alcançam níveis de excelência através da visualização, auto-motivação, relaxamento muscular, controlo da energia negativa, meditação, controlo respiratório, ativação e harmonia na equipa.
5) Abordagem às forças pessoais - a ênfase é colocada nas forças pessoais que levaram ao sucesso do atleta no passado.

A investigação produzida pela Psicologia do Desporto abrange um grande número de temas. A motivação, ansiedade competitiva, visualização mental e imagética, autoeficácia, autoconfiança e questões de dinâmica de grupos têm sido alguns dos temas mais abordados (Gouveia, 2001).

O estudo da motivação, apoiando-se em modelos predominantemente sociocognitivos, tem abordado questões prioritariamente relacionadas com as orientações motivacionais e motivação intrínseca, expetativas de resultado, mensuração da motivação, o modelo de comprometimento desportivo, ou a análise do clima motivacional. A ansiedade competitiva como tema de estudo tem-se centrado na compreensão do processo de *stress*, com a análise dos fatores antecedentes e das interpretações cognitivas da situação que

desencadeiam a resposta ansiogénica, na procura de explicação da relação ansiedade-rendimento. Tem havido igualmente uma tentativa de relacionar visualização mental com o treino mental, a preparação cognitiva dos atletas, o nível competitivo, as respostas musculares, estilos cognitivos, ou estados de humor. A teoria de autoeficácia de Bandura (1977, cit. por Gouveia, 2001), tem produzido inúmeras abordagens ao estudo da autoconfiança, distinguindo diferenças entre géneros, efeitos de modelação, estratégias cognitivas, desportos de alto risco e da perceção de competências físicas. Também tem havido interesse sobre as orientações competitivas e efeitos do feedback do desempenho.

Grande parte da investigação produzida na década de 90 na área da dinâmica de grupos relaciona-se com coesão e motivação grupal. Assim, a análise da relação entre coesão e rendimento ou sucesso desportivo, o papel das variáveis mediadoras e respetivas questões de mensuração, fatores de disfunção grupal e influência de variáveis de coesão na adesão ao exercício físico têm sido profundamente estudados. No que diz respeito à investigação relacionada com a intervenção, o treino mental das competências psicológicas tem inspirado os investigadores a debruçarem-se sobre o treino de uma única competência (estabelecimento de objetivos, autoinstruções, treino atencional, modulação, visualização mental), ou utilizando programas em que se articulam diferentes competências, melhoria do desempenho ou rendimento, a redução de ansiedade, acréscimo de autoconfiança, perceção de importância das competências psicológicas.

2.5.1. Tendências metodológicas atuais em Psicologia do Desporto.

A orientação claramente empirista e positivista que dominou a investigação na Psicologia Geral, mantém-se ainda, como a perspetiva dominante na Psicologia do Desporto. A metodologia de inquérito, com a produção de dados fundamentalmente quantitativos, e os desenhos quase-experimentais são ainda manifestamente dominantes em termos metodológicos na investigação em Psicologia do Desporto (Biddle, 1997, cit. por Gouveia, 2001). A aplicação de testes laboratoriais, onde se podem incluir os

questionários, poderá distorcer a validade dos resultados finais. Ou seja, a escala de tempo dos acontecimentos considerados nas tarefas, encontra-se condensado, em vez de responder à realidade. Em algumas circunstâncias, o processamento no tempo real pode requerer a retenção de informação na mente – representações de pessoas, objetos ou cenas, por exemplo – por períodos mais longos, especialmente se surgem novas opções ou consequências que requerem comparação. É muito frequente a vida real apresentar-nos uma maior mistura de material imagético e linguístico (Damásio, 1994). O incentivo para o recurso a métodos mais qualitativos, estudos de caso e utilização de técnicas ideográficas tem sofrido um ligeiro acréscimo na literatura crítica desde o início dos anos 90 (Feltz, 1992; Dewar & Horn, 1992, cit. por Gouveia, 2001). Para uma otimização dos estudos qualitativos, tem sido proposto: delineamentos mais naturalistas; recurso a diferentes modelos e teorias para uma análise cada vez mais holística e integrada de um dado problema; ou combinação de dados qualitativos e quantitativos, através da observação recolhida e da observação direta, entrevista e questionário simultaneamente (Isberg, 1993, cit. por Gouveia, 2001). No desporto tem havido uma sobrevalorização dos estudos nomotéticos, que analisam os indivíduos comparando-os a outros, com o intuito de encontrar as leis gerais do comportamento. No entanto, e visando o desenvolvimento de excelência nos atletas, Vasconcelos-Raposo (1993) defende que a melhor estratégia está na procura e identificação das variáveis que definem o atleta como igual a todos os outros, daquelas que o fazem igual apenas a alguns e, finalmente, as que o tornam num individuo único. Em suma, registar os factos que caracterizam cada momento da história pessoal desde a fase de formação inicial até o topo da carreira desportiva. O mesmo autor sugere ainda que se estude o mundo desportivo aos olhos da Psicologia Cultural, para a qual não existem leis psicológicas puras, tal como não há eventos estimuladores sem ser os construídos e negociados pela cultura dos observadores.

Sobre as populações amostradas, continua a haver uma centralização nos atletas amadores jovens, afinal de contas, um grupo acessível para este tipo de estudos. Existe uma certa tendência para a necessidade de se utilizar outras populações como atletas e treinadores de elite.

2.6. Da iniciação ao elevado rendimento em futebol

A *expertise* em contexto desportivo tem sido amplamente debatida por muitos autores (Erickson, 1993; Fonseca, 2001; Janelle, Duley, & Coombes, 2001; Michels, 2001; Connel, Sheridan, & Gardner, 2003; Araújo, 2005; Williams, Nicholas, & Smeeton, 2008), e apesar da discordância em relação ao processo que faz resultar a *expertise*, parece não existir dúvidas de que existem certos elementos imprescindíveis: motivação, prática precoce, compromisso durante o percurso, quantidade e qualidade de estímulos.

Fonseca, Freitas e Frade (1998, cit. por Fonseca, 2001) encontram em jovens futebolistas entre os 10 e 19 anos diferentes motivações para a prática da modalidade. Os motivos considerados mais importantes são aqueles relacionados com as competências físico-desportivas, e os menos importantes, os de realização. Quanto aos outros tipos de motivos, enquanto os infantis e iniciados privilegiam os relacionados com a competição, os juvenis e juniores privilegiam os relacionados com a afiliação. Os mais jovens valorizam mais a afiliação específica/equipa enquanto os juvenis e juniores valorizam mais a afiliação geral.

Para Cruyff (2002), a base para a aprendizagem do jogo de futebol está no prazer que decorre da sua prática, e o mais importante é o jogo posicional, controlo de bola, velocidade, concentração, sendo que o melhor método para ensinar uma criança a jogar futebol está na descoberta guiada e não na proibição. Já para Valdano (2003), o treinador tem um papel tão ativo no desenvolvimento do futebolista que, paradoxalmente, a introdução de um treinador no processo de aprendizagem do jogo de uma criança antes dos 14 anos é muito útil para os jogadores medíocres e fatal para os jogadores excelentes. Esta afirmação remete-nos para a importância que o futebol de rua tem na formação dos jovens futebolistas. Este tipo de futebol, jogado em contexto informal, sem a presença de adultos parece ser ainda, o último reduto, capaz de induzir uma forte motivação intrínseca e compromisso com a prática de futebol ao longo do tempo. Perante um jogo de “rua”, as crianças demonstram motivação para jogar por tempo indeterminado, não interessando a simplicidade do jogo em que estão envolvidos, o que lhes permite acumular

muitas horas de prática. Eventuais vantagens de uma prática de um futebol de rua não se ficam pela dimensão psicológica. Também ao nível da aprendizagem motora parece haver ganhos. Investigação proveniente de diversos autores (Green & Flowers, 1991; Magill & Clark, 1997, cit. por Starkes, Cullen, & MacMahon, 2008) indica que para determinadas habilidades motoras, exigindo uma regulação mental sobre o meio envolvente, a aprendizagem implícita, como aquela que resulta do futebol de rua, é tão ou mais efetiva do que a aprendizagem explícita. Muitas crianças sonham com uma carreira no futebol profissional, como um sonho de infância que se prolonga para a idade adulta, o que os faz mergulhar numa fonte de eterna juventude (Valdano, 2009). Dos cinco aos dezassete anos, o processo inicia-se de forma consciente e depois torna-se cada vez mais deliberado, com a criança a interiorizar a necessidade de ser cada vez melhor. Durante o processo de aprendizagem, muitos jovens jogadores desistem prematuramente da prática do futebol porque manifestam outros interesses ou porque não lhes agrada o ambiente dentro da equipa, e grande parte desiste porque não tem força mental suficiente, apesar do grande talento futebolístico (Michels, 2001).

Contrariando uma certa lógica, outrora presente nas brincadeiras das crianças, atualmente, os jogos realizam-se cada vez mais à imagem dos adultos, sendo-lhes incutida a procura pela representação e fama. Não importa em que contexto ou situação, adultos e crianças assemelham-se cada vez mais (Vasconcelos-Raposo, 1995). Caminhamos para um paradigma de criança cada vez mais semelhante ao do adulto, e ao determinarmos o que as crianças querem, estamos também a definir aquilo que somos. Não devemos esquecer que o vínculo à prática desportiva começa por ser essencialmente emocional, tomando depois diferentes orientações com o acumular das experiências, e se pretendemos compreender o comportamento do jovem futebolista, então temos que o fazer à luz da perspetiva emocional, sem a qual, é praticamente impossível abarcar toda a dimensão do problema que se pretende alcançar (Vasconcelos-Raposo, 1995).

Scaland e colaboradores (1993, cit. por Ward, Hodges, Williams, & Starkes, 2008) desenham um modelo de compromisso no desporto que engloba cinco fatores: satisfação, alternativas envolventes, investimento pessoal, constrangimentos sociais e oportunidades envolventes. Para Buceta

(2004), o treinador deve aproveitar o interesse inicial dos jovens desportistas para os vincular a uma prática desportiva duradoura, e para isso, deverá apostar em experiências gratificantes e estimulantes, com adequadas "cargas" psicológicas. Do ponto de vista motivacional, o aprendiz necessita de uma razoável sensação de confiança para investir em aprendizagens, que se traduzem com maior vínculo e efeito mais prolongado, perante estados emocionais positivos (Goleman, Boyatzis, & Mckee, 2002). Em contrapartida, perante a falta de confiança é provável que haja uma relutância em atuar, pouca iniciativa e habilidade. Zakay (2004) define a confiança como um sentimento que emerge automaticamente e que acompanha todas as fases de quase todas as atividades mentais. Sentimentos de confiança têm um forte impacto sobre o comportamento, e as estratégias mentais empregues durante a execução de uma tarefa específica podem determinar o seu sucesso. Griffin e Tversky (1992, cit. por Zakay, 2004), argumentam que o excesso ou défice de confiança são explicados pelo facto de as pessoas se focarem nas forças ou extremos que uma avaliação evidencia, mas prestam pouca atenção à credibilidade ou fontes dessa mesma evidência. Para um melhor controlo dos sentimentos de confiança, todos os fatores que interferem nesses sentimentos devem ser tratados simultaneamente, um objetivo nada fácil de alcançar (Zakay, 2004). Zakay e Tsal (1993, cit. por Zakay, 2004), referem que a confiança pós-decisão pode ser afetada por diversos fatores. O uso de estratégias familiares aumenta a sensação de confiança, enquanto que a perceção de um grande investimento mental na tomada de decisão pode fazer decrescer níveis de confiança. Também a rapidez das decisões parece aumentar a confiança dos desportistas (Zakay & Yaaron, 1996, cit. por Zakay, 2004). A associação entre confiança e tomada de decisão destaca uma possível ligação circular entre fatores psicológicos e nível de *expertise*. Sentimentos retrospetivos de confiança em geral, e confiança-pós-decisão em particular, são baseados em fontes multidimensionais. Algumas dessas fontes não se relacionam com fatores pós-decisórios, e outras são pré-decisórios: heurísticos e inferências, traços de personalidade e motivacionais (Zakay, 2004).

O efeito das flutuações emocionais e fisiológicas nos processos atencionais tem sido bem documentado (Parasuramam, 1998, cit. por Janelle,

Dulley & Coombes, 2008). Do ponto de vista anátomo-fisiológico, investigação recente sugere que níveis persistentemente elevados de cortisol induzidos pelo *stress* provocam redução das ligações dos neurónios aos centros cerebrais que convertem a memória de curto prazo na memória a longo prazo, e níveis muito elevados de cortisol mantidos durante muito tempo parecem destruir células do hipocampo. Os ambientes de aprendizagem devem permitir às pessoas um ponto equilibrado de segurança (Goleman et al., 2002).

A natureza ecológica, logo incerta, que define o jogo de futebol, exige uma forte capacidade integrativa direcionada para a excelência em tarefas que exigem *situational competencies,* em oposição às *task areas* para as capacidades específicas (Connel, Sheridan, & Gardner, 2003). A partir do momento em que se estabelece *expertise* como o desempenho de uma determinada competência, então, a distinção qualitativa entre *task-competence* e *situational-competence* implica um paralelismo entre *task-performance* e *situation-performance*. Zoudji e Thon (2003) associam *expertise* em desportos coletivos à habilidade do jogador em decidir de um modo rápido e relevante num contexto dinâmico e sobre constrangimentos. Jogadores experientes revelam uma maior consistência, exatidão e rapidez nas respostas a situações específicas de jogo simples, não se verificando o mesmo com situações mais complexas de jogo. Estes autores suspeitam que a diferença entre jogadores *experts* e novatos está no número de horas de prática na modalidade, o que faz diferir o funcionamento da memória relativamente à informação específica, que permite no caso dos *experts*, armazenar na memória de longo prazo grandes blocos de padrões informativos que são usados no reconhecimento de situações de jogo.

A relação entre acumulação de horas de prática desportiva e o nível de *expertise* desportivo tem sido alvo de reflexão. Costa e colaboradores (2002) verificaram que os futebolistas pertencentes a um nível competitivo superior apresentam um maior conhecimento específico da modalidade em situações de jogo e também ao nível da inteligência geral.

Ward, Hodges, Williams e Starkes (2008) referem que em relação a jogadores de nível regional, os futebolistas de elite investem mais horas em competição e prática individual e menos tempo em atividades analíticas. Uma prática específica, em particular, coletiva e deliberada, a partir de uma idade

precoce parece ser um bom preditor da aprendizagem. Helsen e colaboradores (1998, cit. por Ward, 2008) verificaram que os futebolistas iniciam a prática regular e sistemática no seu domínio com aproximadamente cinco a sete anos. Entre o 6º e 12º ano de carreira, jogadores de nível internacional acumulam mais horas de prática individual por semana em relação aos restantes jogadores, e entre o 10º e o 12º ano de carreira jogadores de nível internacional acumulam mais horas de treino individual e coletivo. Aos 18 anos de idade e depois de 13 anos de prática futebolística, jogadores de nível internacional, nacional e regional acumulam respetivamente 6.200, 5.000 e 3.900 horas de prática específica, individual e coletiva. Geralmente, pelo 15º ano de treino específico, um futebolista empenha 25 a 30 horas por semana em treino (Starkes et al., 2008). Aos nove anos de idade, os jogadores de elite já acumularam cerca de 200 horas de prática individual-coletiva e competição extra em relação aos outros subgrupos. A prática deliberada adicional parece contribuir para as diferenças motoras específicas da modalidade observadas nos testes cognitivos e percetivos. Apesar destes ganhos percetivos e cognitivos resultarem da prática acumulada num contexto específico, existe também a evidência de que certas adaptações podem ser explicadas em parte pela carga genética, sendo que as características da prática potenciam a expressão genética (Williams et al., 2008). Estes autores sugerem que habilidades aprendidas explicitamente desvanecem-se mais facilmente sobre pressão do que as habilidades aprendidas através de estratégias implícitas.

No entanto, parece existir informação contraditória no que diz respeito ao número de horas investidas na prática de um desporto e o nível de *expertise* entretanto alcançado, pois o número de horas investidas na prática de um desporto pode não ser a única variável preditiva de futura *expertise*. Certas variáveis psicológicas, como a motivação e o compromisso podem mediar o rendimento desportivo. Uma prática em que o desportista se sinta competente reforça a crença na sua competência, originando um aumento de satisfação, reforçando a continuação da prática desportiva ao longo do tempo (Beek et al., 2003, cit. por Starkes et al, 2008). Sobre este ponto, Ericksson, Krampe e Tesch-Romer (1993), sugerem que a aprendizagem efetiva ocorre quando as atividades estão bem definidas, são desenhadas num nível adequado de dificuldade, quando o feedback está presente e existe oportunidade para a

repetição, deteção e correção dos erros. Contrariamente ao que defendem estes autores, existe a convicção de que a prática deliberada desportiva deve ser igualmente agradável (Ward et al., 2008).

Os futebolistas *experts* possuem um conhecimento mais extenso e mais estruturado e discriminam melhor a informação armazenada na memória de longo prazo, reconhecem e evocam padrões de jogo mais rapidamente, apresentam maior velocidade de deteção e localização de objetos relevantes no campo visual e identificam as situações com maior detalhe, usam eficazmente a informação contextual e revelam-se mais exatos nas suas expectativas e acontecimentos futuros elaborando um sistema correto de probabilidades (Araújo, 2005).

Ward e Williams (2003, cit. por Williams et al., 2008), mostram haver diferenças de perceção e cognitivas entre jogadores elite e sub-elite de 8-9 anos. Os jogadores de elite, apresentam já com esta idade uma capacidade superior na predição de aspetos chave relacionados com o jogo, o que sugere que possuem um conhecimento que lhes permite compreender a relação entre jogadores, a importância relativa de cada jogador e as suas intenções.

A Psicologia Ecológica tem-se debruçado sobre a educação da atenção, que envolve a informação específica (Beek et al., 2003, cit. por Starkes et al., 2008). O rendimento dos desportistas *experts* deve-se em parte, à sua capacidade para distinguir informação relevante e não relevante. No caminho para a *expertise*, o desportista adota estratégias atencionais cada vez mais específicas e uma habilidade para implementar estratégias flexíveis, o que equivale a dizer que, a este nível, a automatização, muitas vezes inconsciente, define a *expertise* em domínios motores/desportivos (Janelle et al., 2008). Durante o processo de desenvolvimento desportivo, e na esmagadora maioria dos casos, o desportista vai criando estratégias aleatórias e não sistematizadas para uma leitura e discriminação dos sinais/estímulos envolventes relevantes para uma adequada tomada de decisão. No entanto, uma vez alcançado um elevado nível de desempenho, poderá não ser necessário um controlo atencional constante (Anderson, 1983, 1993; Fits & Posner, 1967; Logan, 1988, cit. por Beilock & Carr, 2008). O facto das aptidões sensoriomotoras poderem ser adquiridas e exercidas com pouco ou nenhum exame consciente constitui uma grande vantagem no desempenho rápido e eficaz de numerosas tarefas

quotidianas. A ausência de um exame consciente nalgumas tarefas automatiza uma parte considerável do nosso comportamento e liberta-nos a atenção e tempo para planear e executar outras tarefas mais complexas e para criar soluções para problemas novos (Damásio, 2000). Estratégias atencionais que se desenvolvem durante a aquisição de habilidades motoras parecem ser específicas para a habilidade motora em causa e em certa medida, intransferíveis.

2.7. Dimensão psicológica no desporto

A tentativa de associação entre competências psicológicas e performance desportiva tem revelado uma certa divergência de opiniões. Ainda assim, é possível encontrar um grupo de características psicológicas que recolhem unanimidade no que diz respeito à sua importância no rendimento desportivo. São vários os estudos que apontam as características psicológicas mais importantes para o rendimento de excelência no desporto, de entre os quais destacamos:

- para Orlick e Partington (1988, cit. por Gould, Diefenbach & Moffet, 2002) são a habilidade de focalizar a atenção, controlo da imagética, total compromisso perante alto rendimento, definição de objetivos práticos, simulação da competição, preparação mental, planos competitivos e planos de distração.
- para Williams e Krane (2001, cit. por Gould et al., 2002) são os planos e rotinas competitivas, altos níveis de motivação e compromisso, capacidade de afrontamento, concentração, altos níveis de autoconfiança, autorregulação, definição de objetivos e visualização.
- Gould e colaboradores (2002) constataram que atletas medalhados em Jogos Olímpicos se caracterizavam por uma habilidade de afrontamento perante a ansiedade, confiança, pensamento mental e resiliência, inteligência contextual, capacidade de focalização e bloqueio de distrações, competitividade, capacidade de trabalho, capacidade de definir e alcançar objetivos, treinabilidade, altos níveis de esperança disposicional, otimismo e perfecionismo adaptativo.

Outro conceito que surge associado ao alcance de resultados de excelência é o *flow*, que é definido como um estado psicológico ótimo que ocorre quando existe um balanço entre perceção dos desafios e habilidades na própria atividade desportiva (Csikszentmihalyi, 1990, cit. por Jackson et al., 2001). Num estado de *flow*, onde os melhores momentos se sucedem, corpo e a mente chegam ao limite num esforço voluntário para conseguir alcançar um desafio difícil mas atraente. Uma experiência ótima é algo que fazemos acontecer e depende da capacidade de controlar o que sucede na nossa consciência momento a momento (Csikszentmihalyi, 1995). O mesmo autor refere ainda que para ultrapassar as ansiedades, depressões da vida atual e pressões externas, os indivíduos devem ser independentes do entorno social até a um ponto em que não respondam exclusivamente perante recompensas e castigos. Para obter autonomia uma pessoa deve aprender a recompensar-se, desenvolver a habilidade de encontrar diversão e propósito sem ter em conta as circunstâncias externas. Mas, conseguir o controlo sobre a experiência requer uma alteração drástica de atitude sobre o que é importante.

Jackson, Thomas, Marsh, e Smethurst (2001), estabelecem uma associação positiva entre *flow* e fatores psicológicos, salientando a importância das habilidades mentais para o alcance de um estado mental ótimo. Evitar o pensamento negativo, combinado com um bom controlo emocional, relaxação, níveis apropriados de ativação, e em menor grau, a definição de objetivos, uso de imagética, e autoconversação positiva parecem facilitar o estado de *flow*. Estes autores fazem também uma associação entre o estado de *flow* e três variáveis psicológicas: motivação intrínseca (positiva), perceção da habilidade (positiva), e ansiedade cognitiva (negativa). Ainda sobre um estado mental ótimo para performances desportivas, Newburg, Kimiecik, Durand-Bush e Doell (2002) referem o conceito de ressonância, associado ao desenvolvimento de níveis de excelência desportiva, no qual o desportista enfrenta obstáculos e desenvolve estratégias que possibilitam alcançar a excelência desportiva. Ocorre quando existe um equilíbrio entre o *eu* interno e o contexto envolvente. É sugerido ainda, uma possível ligação entre ressonância e outros conceitos relevantes para o rendimento desportivo como as emoções, *flow* e motivação intrínseca. Para Williams (1991), a execução plena desportiva é uma consequência conjugada de fatores físicos e mentais. A maior parte dos atletas

e treinadores afirmam que pelo menos entre 40 e 90% do êxito desportivo se deve a fatores mentais. Apesar de existirem numerosas diferenças individuais, na maior parte dos casos, o perfil psicológico geral define-se por autorregulação do nível de ativação, grande autoconfiança, boa concentração (focalização apropriada), bom controlo (sem forçar), preocupação positiva com o desporto (imaginação e pensamento), determinação e compromisso.

A presença de um clima emocional adequado ajuda a mobilizar as reações psicológicas que são essenciais para uma execução brilhante. Um clima psicológico negativo, como frustração, medo, e preocupação, normalmente geram o contrário. Pode existir uma relação circular onde o estado mental ótimo conduz a uma melhor execução, e onde o êxito leva a estados mentais desejáveis (Williams, 1991). Os atletas de maior nível identificam o seu próprio estado ideal de execução e aprendem, intencionalmente e inconscientemente, a criar e manter esse estado voluntariamente, de forma a incrementar as habilidades físicas. Por sua vez, outros desportistas necessitam de ser instruídos em técnicas de treino específicas (Williams, 1991). Já Orlick (2002) apresenta sete elementos de superação individual que são fundamentais para a excelência desportiva: o compromisso, atenção dirigida, confiança, visualização positiva, preparação mental, controlo das distrações e aprendizagem constante. O mesmo autor considera a concentração como a habilidade mental mais importante entre as que se associam à aprendizagem crescente e ao desempenho de alto nível e consistência. A chave para que a aprendizagem se concretize está na focalização no presente e um aumento da consistência, qualidade e duração da concentração.

Uma das estratégias utilizadas por desportistas consagrados consiste em manter uma intensidade ótima e uma concentração absoluta durante todo o jogo ou competição. Para tal, os desportistas devem conseguir sobrepor as emoções positivas às emoções negativas, e normalmente, aqueles que o fazem em competição são também aqueles que o fazem nos treinos. O treino serve para que o desportista se prepare mentalmente para as condições da competição e devendo simular a qualidade e a intensidade das condições que caracterizam a competição. Se os desportistas buscam um patamar de excelência, devem disciplinar as suas mentes e procurar gratificações

intrínsecas que normalmente estão para além do simples bem-estar físico e permitem experimentar um sentimento de realização pessoal e aumentar a autoestima. Para encarar estes desafios competitivos, devem-se implementar hábitos que ofereçam autocontrolo sobre os processos mentais, o que segundo Csikszentmihalyi (1995), requer prática, metas e regras inerentes a atividades de fluxo.

Quando se fortalecem as habilidades mentais, a confiança e o compromisso também aumentam. A confiança é como uma chave mestra, pois abre a porta a maiores níveis de superação pessoal, e estes níveis elevados de excelência abrem, por sua vez, a porta a uma maior confiança. O potencial desportivo aumenta se o desportista se desenvolver sobre uma base consistente em que confiança e concentração trabalham juntas (Orlick, 2002). O compromisso e a concentração conduzem a ações positivas que constituem a confiança que, por sua vez, aumenta o compromisso e concentração. A atenção, confiança e atuação desportiva são dirigidos pelos pensamentos, e a melhor forma de reduzir a ansiedade não desejada e improdutiva é estabelecer metas realistas.

A simples alusão ao desporto de top, no que diz respeito ao desempenho mental propriamente dito, parece esquecer por vezes, a disparidade encontrada entre diferentes grupos de desportistas. Vasconcelos-Raposo (1993) encontra diferenças significativas entre atletas olímpicos e não olímpicos nas dimensões autoconfiança, visualização e atenção. Em relação à forma como alcançam o alto rendimento desportivo, tanto o grupo de elite como o geral afirmam terem sido bem-sucedidos na prática desportiva desde muito cedo. No entanto, no grupo de elite parece existir concomitância entre os processos de maturação biológica e o sucesso desportivo. Isto é, entre os 15 e os 17 anos de idade, altura em que atingem o pico de velocidade de crescimento, os atletas do grupo de elite obtiveram uma marca desportiva que os fez ter grande fé nas suas capacidades desportivas. Também Frey, Laguna e Ravizza (2003), constatam que desportistas de sucesso/elite que usam habilidades mentais de forma mais consistente e numa base diária, retiram benefícios apresentando uma melhor perceção do sucesso.

Thomas, Murphy e Hardy (1999), mediram as habilidades e estratégias psicológicas em 472 desportistas de diferentes modalidades, tendo verificado o

uso de determinadas estratégias psicológicas em treino e competição. As dimensões mais valorizadas foram as estratégias motivacionais, visualização, relaxação, controlo atencional e emocional. Estes autores concluíram que desportistas com mais anos de prática desportiva utilizam com mais frequência estratégias de controlo emocional, e com menos frequência, estratégias de visualização e ativação, e também que desportistas internacionais utilizam com mais frequência as estratégias que permitem manejar as habilidades psicológicas, e também reportam atingir um estado de automatismo nas suas prestações desportivas. Ficou demonstrada uma associação negativa entre controlo emocional e pensamento negativo e uma associação positiva entre controlo emocional e controlo atencional.

Num estudo realizado com 335 atletas oriundos de 35 desportos diferentes, Durand-Bush, Salmela e Demers (2001) puderam constatar que as dimensões psicológicas consideradas mais relevantes foram a autoconfiança, definição de metas, compromisso e capacidade de focalização. Os resultados deste estudo sugerem ainda que desportistas de um nível competitivo mais elevado possuem habilidades mentais mais refinadas que desportistas competindo num nível competitivo mais baixo, o que significa que acreditam mais em si (autoconfiança) e no alcance das metas pessoais, possuem um compromisso significativo com o seu desenvolvimento desportivo e melhor capacidade de focalização e refocalização.

Stefanello (2007) analisou os fatores internos e externos que influenciaram o estado de concentração da equipa brasileira, campeã olímpica de voleibol de praia. Os fatores situacionais (competência pessoal, conduta e/ou atuação dos adversários, condições climatéricas) pareceram ser os principais fatores perturbadores da concentração. Como consequência, os atletas referiram ter alterado estado emocional e/ou de ânimo, nas ações e na focalização da atenção. As técnicas cognitivas (auto-informe, imaginação e focalização da atenção) foram as mais utilizadas pelos atletas.

Géczi, Bognár, Tóth, Sipos e Fugedi (2008), utilizaram vários testes para medição de alguns dos fatores psicológicos que afetam o rendimento desportivo de jogadores internacionais húngaros de hóquei no gelo (sub-18 e seniores), tendo concluído que os jogadores mais experientes (seniores) lidam

melhor com estados de ansiedade, pressão, preocupação, e também com eventos stressantes inesperados do que jogadores mais jovens (sub-18).

Golby, Sheard e Mckee (2003), realizaram um estudo com jogadores de râguebi de nível internacional, incidindo sobre variáveis que normalmente são subvalorizadas no futebol, tendo verificado a existência de habilidades mentais e atributos psicológicos que são repetidamente associados a uma performance desportiva superior, nomeadamente *hardiness,* um constructo que resulta da mistura de compromisso, controlo e desafio, associada a um aumento de rendimento nos desportos de equipa.

Partindo de um ponto de vista organizacional, Woodman e Hardy (2001), refletiram sobre o *stress* organizacional em organizações desportivas de elite tendo detetado as seguintes fontes de stress organizacional: seleção, envolvimento no treino, finanças, nutrição, objetivos e expectativas, treinadores e estilos de liderança, atmosfera na equipa, obediência a regras internas, rede de suporte e comunicação. Este é um macro cenário que orienta a atuação dos psicólogos do desporto que trabalham com equipas desportivas de elite, não apenas para os desportistas mas também para os treinadores, de modo a se alcançar um melhor controlo das fontes de *stress* anteriormente citadas.

Como tem sido descrito até agora, é possível encontrar inúmeros estudos, com diferentes populações de desportistas, associando dimensão psicológica e performance desportiva. No entanto, é possível encontrar diferenças na importância das diferentes dimensões psicológicas para o rendimento desportivo. Estas diferenças podem ser simplesmente individuais, ou então relacionadas com outros fatores tais como especificidade da modalidade, nível competitivo, idade ou anos de experiência, etc.

2.8. Dimensão psicológica no futebol

Se dedicarmos especial atenção ao fenómeno futebolístico, verificamos que a maioria dos agentes desportivos considera a dimensão psicológica determinante para o rendimento de excelência, sem que esse discurso politicamente correto, se concretize com ações condizentes. Um exemplo que

confirma a regra é a inexistência (assumida) de Psicólogos do Desporto nas Ligas Profissionais de Futebol em Portugal.

Valdano (2003), antigo campeão do mundo de futebol pela Argentina, descreve na primeira pessoa e com uma acutilância meticulosa alguns sentimentos, pensamentos que habitam a cabeça dos jogadores em diferentes momentos das suas vidas. Diz o autor que o futebol tem uma grande capacidade para servir como referência coletiva de identidade sobre o que costumamos designar cultura urbana popular. Se entendermos cultura como sendo um processo em que um grupo de pessoas se constrói e socializa (Miller, 1994), então podemos considerar o futebol como sendo cultura, porque responde sempre a uma determinada forma de ser. Os jogadores atuam como o público exige, de forma que o futebol acaba por se assemelhar ao sítio onde nasceu (Valdano, 2003). Cada futebolista vive contradições, incertezas, desafios que os todos os futebolistas vivem, sendo que a derrota abranda um argumento e que a vitória muscula-o, e que apesar de tudo, as contradições permanecem, porque para além dos resultados, existe manipulação de alegrias e emoções. Mesmo jogadores menos dotados alimentam um sonho infantil de remates, golos e aplausos. No dia do jogo, o futebolista espera com ansiedade e com o aproximar do jogo, a preocupação vai ocupando o espaço psicológico, fantasiando no final com o que não aconteceu. Ainda que as grandes equipas de futebol tenham sempre grandes jogadores, existem aspetos puramente emocionais, de importância transcendental no desenrolar de um encontro futebolístico, que o resolve. A responsabilidade de um jogo de futebol começa-se a fazer sentir com vários dias de antecedência. A mentalização vai crescendo até ao dia do jogo, no balneário, nos instantes que antecedem o jogo, uma importante e íntima cerimónia; numa tentativa mútua de contagiar confiança, produz-se um intercâmbio de olhares cúmplices e “consignas” desportivas dentro de um clima cada vez mais incendiado, e é nesse momento, que a comunhão de todos os desejos cria uma predisposição inquebrantável para fazer face ao iminente compromisso. Segundo o autor, o futebolista vive um constante medo cénico além de outros medos que sempre o habitam e que condicionam a sua livre expressão. Diferentes rivais, situações distintas e o público, convertem o que deveria ser um acontecimento normal em algo excecional. Todo o futebolista entra no jogo atendendo a funções específicas,

porque é prisioneiro das suas próprias características e porque deve utilizá-las em benefício da sua equipa, dentro de uma tática definida previamente e perante um adversário estudado previamente. Erros, falhas dos árbitros e até elementos causais podem alterar os planos estabelecidos no primeiro minuto de jogo, obrigando a variar posições e atitudes mentais. Ao nível das qualidades fundamentais para o rendimento no futebol, é dito também que o futebol não começa no físico, ou na técnica, mas sim na cabeça e inteligência do jogador.

A possibilidade do rendimento individual ou coletivo entrar em espiral, positiva ou negativamente, pode ter um efeito poderoso na confiança dos jogadores. Durante um jogo, existem muitos elementos que contribuem para o desenrolar do *momentum*, podendo o seu fluxo ser controlado e utilizado com proveito próprio. As grandes equipas e os grandes jogadores, sabem como reagir mentalmente de forma a manipular o *momentum* durante o jogo, não ficando demasiado excitados quando corre a favor, nem deprimidos quando está contra. As melhores equipas são ainda capazes de entender estes conceitos e manipular o estado de *flow*, de forma a rentabilizar momentos positivos que ocorrem durante um jogo para alcançar um melhor rendimento. A reação individual depende do modo como se perceciona o evento, das emoções e sentimentos associados e da habilidade para manipular essas emoções (Higham, Hardwood, & Cole, 2005), por isso, se torna vital para o treinador a correta interferência das emoções dos seus jogadores, titulares e suplentes. Os grandes jogadores e equipas possuem uma sensibilidade para medir o estado em que se encontra o jogo e tomam decisões baseadas nessa medição. Quando o *momentum* está a favor, os jogadores demonstram controlo e confiança, e a maioria das ações são feitas com sucesso. Existe uma mudança quando certos momentos chave ocorrem alterando o rumo de um jogo, a confiança e a atenção dos jogadores. Momentos-chave são definidos por eventos de jogo: golos, decisões erradas de arbitragem, substituições, antijogo, ações defensivas ou ofensivas bem executadas, oportunidades falhadas, lesões, agressividade excessiva, comunicação pobre, público, sorte, alteração das condições climatéricas, interrupções para entrada de equipa médica ou alterações táticas (Higham et al., 2005). Eriksson (2001) agrupa os bloqueios mentais de uma outra forma: bloqueio pelo golo, por determinada

situação e técnico. Higham e colaboradores (2005) resumem o potencial para o *momentum* individual a seis qualidades psicológicas (seis c´s): compromisso, coesão, comunicação, concentração, controlo e confiança. Apesar das considerações táticas do jogo não serem exclusivamente determinantes para a atuação do psicólogo do desporto, sabe-se que algumas das características psicológicas específicas dos jogadores de futebol (tempo de reação, tomada de decisão, leitura de jogo) têm muito a ver com as considerações da conceção tática baseada na oposição de interesses e condutuais (Riera, 1989, cit. por Garcia-Más, 2002).

A crescente especialização a que os jogadores de futebol estão sujeitos ao longo das fases de desenvolvimento (Baker et al., 2003), *sampling years* (5/12 anos), *specialization years* (12/16 anos) e *investment years* (mais de 16 anos), leva a um desempenho funcional próprio ao nível das capacidades físicas, técnicas e táticas e possivelmente, também psicológicas. Estes autores constatam que os *experts* acumulam mais horas de prática específica a partir dos 12 anos de idade em relação aos não *experts*, gastando 13 anos e cerca de 4.000 horas de prática específica desportiva antes de atingiram um nível de excelência. Os seus dados vêm contrariar a ideia generalizada (Helsen et al., 2000, cit. por Baker et al., 2003) de que são necessários 10 anos e/ou 10.000 horas de prática orientada para o alcance de um nível de excelência, o que significa que a qualidade dos estímulos também é determinante para o alcance de um nível desportivo de excelência. Se a qualidade e consistência da prática desportiva ao longo do tempo originam um desempenho de excelência que se começa a manifestar a partir do momento em que o volume de treino atua no futebolista, então, os responsáveis pela estruturação dessa prática, onde podemos incluir os psicólogos do desporto, deverão orientar o treino para o desenvolvimento do desportista dentro de uma lógica específica e organizada, e não menos importante, para o comprometimento do desportista com a modalidade e com o regime duro que caracteriza o treino para a excelência.

Para alcançar altos níveis de performance desportiva, os jogadores devem ser submetidos a um regime específico de treinos. Para além desta especificidade, e porque o rendimento de uma equipa está dependente da coesão demonstrada pelos seus elementos, existe igualmente uma necessidade de treinar sobre uma base individual mas também coletiva.

A dinâmica relacional coletiva do jogo assenta na existência simultânea de cooperação e de oposição, o que origina, segundo Gréhaigne e colaboradores (1997, cit. por Castelo, 1996) ordem e desordem que emerge do jogo a cada momento, e onde as escolhas dos jogadores servem para criar condições para transformar o próprio jogo. Perante esta exigência, Castelo (1996) refere que um dos problemas mais complexos que determina a eficácia de qualquer estrutura de uma equipa de futebol é a forma como os jogadores desenvolvem a sua ação dentro da organização da própria equipa, e para a resolução deste problema. Gréhaigne (1997, cit. por Júlio & Araújo, 2005) defende que a tomada de decisão em jogo consiste na resolução em ação de uma série de problemas não previstos a *priori* e que ocorrem simultaneamente no jogo. As ações e decisões são constrangidas, mas não determinadas pelos processos cognitivos, que por sua vez estão dependentes não só da focalização interna, que possibilita ao jogador pensar no que deve fazer, mas também da focalização externa, através da qual se afina percetivamente para a informação contextual (Júlio & Araújo, 2005).

A possibilidade de que desportistas de diferentes níveis se diferenciem ao nível das capacidades físicas (Santos, 2002) mas essencialmente, em relação ao perfil psicológico (Junge et al.; 2000b, Otake et al., 2004) serve como ponto de partida para o estudo que se pretende realizar. No futebol moderno, já não se pode treinar mais, os jogadores atingiram o limite físico, por isso, resta explorar as diferenças mentais (Eriksson, Railo, & Matson, 2001). A mesma opinião é defendida por Michels (2001) ao considerar que o sucesso só pode ser alcançado quando no processo de construção de uma equipa, as dimensões psicológica e tática se complementam com detalhe.

Se a mente governa consciente e inconscientemente, então é importante identificar o que se encontra na origem de lacunas físicas, técnicas ou táticas, ou por outras palavras, o treinador deve preocupar-se primeiro na dimensão mental e só depois pelo lado “visível” da ação, devendo a mente ser treinada arduamente até que se torne autónoma da performance dos resultados. A atitude mental é ainda mais importante durante as fases finais das épocas, quando já é tarde para alterar questões técnico-táticas (Ericksson et al, 2001). Para Eriksson, Railo, e Matson (2001), uma mente positiva, condição importante para qualquer futebolista, caracteriza-se por ser equilibradamente

relaxada, autoconfiante sem ser arrogante, segura, ofensiva em jogo, convicta. Este treinador de futebol argumenta que o treino mental pode ser utilizado para aumentar a concentração e motivação, diminuir ansiedade excessiva, construir autoestima e espírito de equipa, reprogramação cognitiva, remover situações de *stress*, quebrar barreiras, obtenção rápida de técnicas e táticas. Michels (2001) refere que para alcançar uma mente positiva, inclusive dos jogadores suplentes, o treinador deve ter em consideração a qualidade do jogador, a mentalidade competitiva e os mecanismos para a construção de uma equipa, ter máxima exigência, física a psicológica, visando altos e prolongados níveis de concentração. Com o intuito de alcançar altos níveis de concentração o treinador deverá fragmentar o treino dando-lhe qualidade, intensidade em detrimento do volume, permitindo ao jogador descansar física e mentalmente do esforço despendido (Eriksson et al., 2001). Já para Garcia (2006), as habilidades psicológicas básicas de um futebolista são o trabalho de equipa, boa visão de jogo, rendimento sob pressão temporal, força mental, vontade de superação, pensamentos positivos, concentração durante grandes períodos de tempo, inteligência, controlo dos níveis de ativação, competição com equilíbrio emocional.

Para um entendimento da tomada de decisão e ação do futebolista em jogo, exige-se uma compreensão da natureza do próprio jogo. No futebol, o jogo exige ao futebolista uma perceção e tomada de decisão em contexto aleatório e urgente. Poderíamos pensar que perceção e cognição funcionam de formas distintas, mas evidências recentes levam Poplu, Baratgin e Ripoll (2004) a considerar que não existe uma distinção entre os processos cognitivos e percetuais envolvidos, sugerindo que os processos percetuais são influenciados pelo conhecimento conceptual. Consequentemente, a noção de níveis de processamento sugere uma continuidade e não uma dicotomia (Carik, 2002, cit. por Poplu et al., 2004).

Vasconcelos-Raposo (1994) realizou um estudo sobre perfil psicológico de prestação com jogadores portugueses de futebol. Relativamente às diferenças entre jogadores da primeira divisão. Verificou que os titulares apresentavam indicadores mais elevados em todas as dimensões, exceto nos pensamentos negativos. A comparação entre os jogadores titulares e suplentes da primeira divisão com os de segunda, revelou que os primeiros apresentam

valores mais baixos de negativismo e motivação. Na variável posição, os guarda-redes apresentam os valores mais elevados, com destaque para o negativismo e atenção. As diferenças percentuais por setor acentuam-se à medida que os jogadores ocupam uma posição ofensiva mais próxima da baliza adversária. Os resultados permitem verificar que os jogadores titulares apresentam de forma consistente, valores mais elevados que os jogadores suplentes, o que indicia uma aproximação evidente entre os jogadores efetivos e o treinador. Essa aproximação passa por uma maior ou menor aceitação das decisões tomadas pelo técnico no que concerne ao conceito de equipa, à motivação e ao rendimento. No entendimento do autor, a manutenção da motivação do jogador suplente passa por uma atitude mais atuante do treinador, havendo a necessidade de diferenciar os jogadores, no treino, de acordo com o estatuto e setor que ocupam na equipa.

Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007), avaliaram o perfil psicológico de prestação em jogadores brasileiros profissionais de futebol. Em relação aos jogadores de nível regional, os jogadores de nível competitivo nacional obtiveram valores mais elevados de autoconfiança, negativismo, atenção e motivação. Foi ainda possível verificar que os guarda-redes apresentam os melhores índices de preparação psicológica e os atacantes, os piores. Os guarda-redes apresentaram níveis mais elevados de atenção do que os meio-campistas, o que pode indiciar que os valores de atenção são diretamente proporcionais à responsabilidade defensiva. Foi encontrada uma diminuição para os valores de negativismo com o tempo de experiência, o que leva os autores a afirmar que a pouca experiência dos atletas leva-os a terem mais dúvidas em relação às suas habilidades ou às suas capacidades para resolverem situações críticas de uma competição, elevando o nível de negativismo.

Jones e Harwood (2008) examinaram a perceção do *momentum* psicológico a partir da perspetiva competitiva dos jogadores de futebol, tendo verificado que altos níveis de confiança revelam um estado psicológico positivo, assim como baixos níveis de confiança um estado psicológico negativo. A habilidade para preparar experiências de mestria competitiva, e a capacidade para alcançar certas performances desportivas durante a competição são estratégias a ter em conta, tendo a ação dos adversários um forte contributo

para a perceção do *momentum* psicológico. Os resultados do estudo revelam que os jogadores devem ser preparados tática, técnica, física e mentalmente para altos níveis de confiança e manipulação da sua perceção em relação às fontes pessoais e situacionais. Além do mais, o uso de objetivos, autoconversação e educação cognitiva formam um grupo de estratégias preparatórias para o jogo. Também a persistência, *hardiness*, determinação ou coesão de equipa, assim como uma sensibilidade emocional e refocalização, podem ser determinantes no momento de percecionar cada acontecimento como positivo ou negativo.

O aumento das exigências competitivas que acompanham o crescimento de um futebolista como consequência da prática continuada e gradual apresenta várias facetas. A preocupação evidenciada por grande parte da comunidade futebolística sobre a crescente agressividade e lesões desportivas com o aumento do nível competitivo e anos de prática desportiva salienta a necessidade de se refletir sobre esta temática. Bidutte, Assi, Raposo, e Almeida (2006), compararam índices de agressividade em 125 jogadores seniores participantes na 1ª Liga Portuguesa de Futebol e 88 jogadores do escalão júnior das duas divisões, tendo os resultados demonstrado não existirem diferenças estatisticamente significativas no nível de agressividade em função da posição dos jogadores, e que quanto maior a idade dos futebolistas, o número de anos de profissão e anos de prática de futebol, maiores são os índices de agressividade apresentados pelos futebolistas, o que pode ser explicado pela aceitação cada vez maior dos comportamentos agressivos, o que acaba por favorecer a perpetuação desses comportamentos. Peterson, Junge, Chomiak, Graf-Bauman, e Dvorak (2000) verificaram que num espaço de um ano, apenas 18% dos futebolistas não sofreram lesões desportivas, e que a média de lesões por futebolista foi de duas por ano. Metade dos jogadores tiveram mais que uma lesão, e aqueles que competiam em níveis competitivos mais baixos apresentaram maior incidência de lesões, especialmente nas chamadas lesões severas. Em relação ao tempo de exposição (tempo passado em treino e competição), futebolistas de níveis competitivos mais baixos apresentam duas vezes mais possibilidades de serem afetados por lesões em relação aos que competem em níveis mais elevados, e que a competição induz mais lesões que o treino. Os jogadores de níveis

competitivos mais elevados estão melhor treinados física, técnica, tática e psicologicamente para enfrentarem as exigências da modalidade, reduzindo deste modo, a taxa de incidência de lesões. Face à evidência de que a falta ou excesso de motivação, *stress* psicossocial poderem aumentar significativamente o risco de lesões (Buceta, 1996), existem motivos para que a Psicologia do Desporto se debruce sobre esta problemática que afeta a maioria dos futebolistas. Noblet, Rodwell e McWilliams (2003), estudaram 736 futebolistas da Liga Australiana de Futebol Profissional, tendo verificado que os efeitos do controlo e suporte, particularmente em relação à satisfação no trabalho, podem influenciar o bem-estar dos atletas. Exibições pobres, lesões, constante pressão para o rendimento, possibilidade de despedimento, incerteza de fazer parte dos selecionados e pós carreira foram os agentes *stressores* mais comuns entre os futebolistas. A forte relação entre suporte social, bem-estar psicológico e satisfação no trabalho indicam que organizações desportivas de elite devem monitorizar de perto o suporte às necessidades dos futebolistas. Sobre a lesão desportiva, que no futebol, tem uma grande taxa de incidência,

Salmela, Marques, Machado e Durand-Bush (2006), aprofundaram um modelo de treino (*coaching model*) assente nos fatores que afetam o processo de treino dos treinadores, competição e organização. Apesar do modelo de treino poder ser utilizado como linha de orientação por treinadores desportivos nos seus meios, as dimensões centrais (treino, competição e organização), e periféricas (características pessoais de treinadores e desportistas e contexto), devem ser adaptadas para fazer face às necessidades do sistema desportivo de alto rendimento. Os autores verificaram que as componentes centrais do modelo de treino de organização, treino e competição dos treinadores da seleção de futebol do Brasil, que se sagrou campeã do mundo em 2006, são semelhantes às verificadas na literatura para treinadores de elite. As suas características diferenciaram-se de outros grupos de treinadores, por se manifestarem autocráticos com jogadores a respeitarem as suas exigências, extremamente bem pagos, totalmente dedicados ao sucesso.

A análise da literatura específica revela uma certa maturidade e competência psicológica dos jogadores que competem a um nível sénior e de elite, mas mesmo estes, apesar de já possuírem um determinado

desenvolvimento nas dimensões para o rendimento (técnica, tática, física e psicológica), demonstram uma certa margem de progressão (Dosil, 2006).

Dosil (2006) enumera algumas exigências que se manifestam no dia do jogo/competição: alcance de um *arousal* ótimo antes e durante o jogo, concentração durante todo o jogo, autocontrolo perante situações adversas, interação com árbitros e adversários, pressão dos treinadores, colegas de equipa e público, titularidade e segundas escolhas para a equipa titular, comunicação social e reação ao desenrolar do marcador do jogo. A intervenção do psicólogo do desporto, pode ainda incluir a identificação, seleção e promoção de jovens talentos, desenvolvimento e aplicação de instrumentos de intervenção para as situações (Garcia-Más, 2002, cit. por Dosil, 2006). Jovens futebolistas talentosos têm demonstrado algumas características que os diferenciam dos outros, como seja o controlo dos níveis de *arousal*, grande autoconfiança, alta focalização na tarefa e grande capacidade de confronto. Dosil (2006) indica ainda alguns aspetos relevantes para o treino de jovens futebolistas: uso de exercícios lúdicos (aprendizagem através do jogo), adequada utilização de punição e recompensa, utilização de comunicação verbal e não-verbal, clarificação do papel a desempenhar dentro da equipa ou desenvolver determinadas habilidades juntos dos jogadores menos habilidosos. Este autor propõe ainda a utilização de um modelo de intervenção em equipas de futebol, visando avaliar o clube, os treinadores e jogadores. Em relação à última função, refere que a obtenção de informação sobre cada um dos jogadores do plantel pode ajudar a criar uma equipa com um grande controlo emocional e estabilidade na sua *performance* psicológica, mais próxima dos objetivos. Este é um quadro de intervenção abrangente, que em pleno século XXI e olhando para a diminuta aceitação que a Psicologia do Desporto tem em contextos desportivos, se configura como muito ambiciosa, ainda que pertinente. Para que a Psicologia do Desporto seja vista como uma ciência que potencia o rendimento desportivo, como aliás, já acontece com outras ciências, deve caminhar com pequenos passos que lhe permitam ganhar credibilidade e a confiança das pessoas implicadas. A solução pode passar pela implementação faseada e sustentada da Psicologia do Desporto, com estratégias simples, demonstrativas e inequívocas das suas potencialidades.

2.9. Dimensões psicológicas avaliadas pelo Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD - versão portuguesa)

O questionário utilizado na investigação avalia três dimensões psicológicas (confronto, motivação e atenção-concentração) e uma dimensão geral. Estas habilidades psicológicas normalmente são utilizadas em estudos semelhantes realizados no âmbito da psicologia desportiva, tendo como elementos amostrais, desportistas.

2.9.1. Confronto.

O sucesso de um desportista perante as exigências competitivas depende, em parte, da habilidade para controlar a confiança e ativação. A confiança é necessária para enfrentar com garantias qualquer situação, desportiva ou não, sendo aceite como variável psicológica influente no rendimento e uma característica fundamental para o êxito desportivo (Dosil, 2004). As investigações sobre o binómio rendimento-confiança têm-se centrado no desportista e treinador. De um ponto de vista mais global distingue-se entre eficácia individual e coletiva. O objetivo é sempre o mesmo, alcançar um nível ótimo de confiança na obtenção de um bom resultado partindo de uma base realista. O nível de ativação é fundamental para o alcance de estados desportivos de sucesso. Este conceito tem sido amplamente utilizado e confundido com *arousal* ou ansiedade. Hardy, Jones, e Gould (1996, cit. por Dosil, 2004) definem ativação como um estado multidimensional complexo que reflete a preparação de antecipação do organismo para responder a um estímulo. O grau ideal de ativação varia consoante o desportista e situação, devendo haver uma adaptação às condições pessoais e características da situação que vão enfrentar.

2.9.2. Motivação.

A motivação tem um papel fundamental em todos os quadrantes da vida, pois atua como um autêntico motor para que os indivíduos realizem qualquer tipo de atividade. Está na base de estados psicológicos de rendimento desportivo como o *flow* (Jackson et al., 2001). Dosil e Caracuel (2003, cit. por Dosil 2004) definem a motivação como uma variável sociológica que move o indivíduo para a realização, orientação, manutenção e/ou abandono das atividades físico/desportivas e sendo determinada pela associação que o sujeito faz de diferentes situações, em função de uma série de elementos, que podem ser individuais, sociais, ambientais e culturais. Devido à importância que lhe é atribuída, muitos têm sido os estudos e as reflexões sobre motivação. No futuro, a motivação deverá manter o estatuto de uma das variáveis psicológicas mais estudadas incidindo sobre os aspetos motivacionais específicos que afetam os desportistas nas suas modalidades (Dosil, 2004).

2.9.3. Atenção – Concentração.

Todas as operações mentais complexas devem completar-se e por vezes fundir-se em poucos segundos. Quando estamos atentos parece que raciocinamos à velocidade da luz apesar de acontecer em tempo real. E não sucede de forma automática, pois existe um processo que faz ser possível uma tal reação, a atenção (Csikszentmihalyi, 1995). É a atenção que permite selecionar os sinais de informação relevante entre os potenciais milhares de sinais possíveis. Também é necessária a atenção para recuperar a memória para as referências apropriadas, para avaliar o acontecimento e logo eleger a ação adequada (Csikszentmihalyi, 1995). Para Mora Mérida e colaboradores (2001), a melhoria da concentração constitui-se como um dos pilares básicos de todo o treino mental feito com atletas, condicionando fortemente a precisão ou a velocidade de execução motora. Por ser ao mesmo tempo, um desporto de cooperação e oposição, obrigando a um esforço constante de confronto consigo mesmo, com os adversários e com os colegas, aos quais acrescentamos fatores espaciais (estáticos e dinâmicos), temporais,

ambientais, emocionais, motivacionais e grupais, então a concentração afigura-se como fundamental para o rendimento no futebol. Guallar e Pons (1994, cit. por Mora Mérida et al., 2001) definem a concentração como sendo a capacidade para dirigir e manter a atenção em relação aos aspetos requeridos para determinada tarefa. Estar concentrado é atender unicamente ao estritamente relevante para o rendimento desportivo que se realiza e não prestar atenção a outros estímulos não tão importantes.

2.10. Objetivos específicos

A escolha do questionário QNPD (Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista), constituído por apenas três dimensões psicológicas, confronto, motivação, concentração e uma dimensão de perfil geral, traduz a tentativa de redução da complexidade do estudo através da redução do número de dimensões estudadas. A definição de um conjunto de variáveis independentes levou à construção das hipóteses de estudo, que tiveram como premissa inicial, o desenho simplificado do perfil psicológico do futebolista federado de nacionalidade portuguesa. Podemos relacionar os objetivos específicos com as hipóteses de estudo, sendo nosso intuito, analisar a influência que algumas características biográficas e condições de uma certa prática desportiva têm sobre o perfil psicológico, e como se associam entre si. Da relação entre variáveis independentes e dependentes nasceram os seguintes objetivos de estudo:

1. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas jovens (<17 anos) e futebolistas seniores (≥17 anos) nas variáveis psicológicas.

2. Verificar se existem diferenças significativas entre diferentes categorias (iniciado distrital, iniciado nacional, sénior distrital e sénior nacional) nas variáveis psicológicas.

3. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas com mais de 10 anos de prática desportiva federada e futebolistas com 10 ou menos anos de prática desportiva federada nas variáveis psicológicas.

4. Verificar se existem diferenças significativas entre os futebolistas das diversas posições (guarda-redes, defesa lateral, defesa central, médio defensivo, médio ofensivo, avançado) nas variáveis psicológicas.

5. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas com diferentes habilitações académicas (6º, 9º, 12º ano, Universitária) nas variáveis psicológicas.

6. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas portugueses internacionais e futebolistas portugueses não internacionais nas variáveis psicológicas.

7. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas seniores com diferente autoperceção sobre estatuto na equipa (titular e suplente) nas variáveis psicológicas.

8. Verificar se existem diferenças significativas entre grupos de futebolistas que iniciaram prática federada com diferentes idades (4-5-6 anos, 7-8 anos, 9-10 anos, 11-12 anos, 13-14 anos, 15-16 anos e mais de 17 anos) nas variáveis psicológicas.

9. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas que valorizam muito a dimensão psicológica e futebolistas que valorizam pouco a dimensão psicológica nas variáveis psicológicas.

10. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas que interromperam a sua prática desportiva federada e futebolistas que nunca interromperam a sua prática desportiva federada, nas variáveis psicológicas.

11. Verificar se existem diferenças significativas entre futebolistas consoante o número de treinos semanais (0-2 treinos, 3-4 treinos, 5-6 treinos) nas variáveis psicológicas.

12. Verificar se existe uma associação significativa entre as variáveis psicológicas.

3. Metodologia

Com o intuito de desenhar o perfil psicológico do futebolista português, foi feita a tradução do CNPD (Cuestionário de Necesidades Psicológicas del Deportista) da língua espanhola para a língua portuguesa. Com o questionário traduzido e adaptado (QNPD – Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista), e com base no desenho "pré-experimental" - *one shot study* e seguindo os procedimentos de um estudo transversal, os sujeitos preencheram o questionário QNPD e o PSIS (Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas). Os dados obtidos permitiram obter o perfil psicológico dos futebolistas portugueses de acordo com as variáveis independentes.

3.1. Caracterização da amostra

Para definição da amostra adotou-se a estratégia de amostragem intencional ou de conveniência através da qual se obteve uma amostra aleatória estratificada constituída por futebolistas portugueses do escalão de iniciados (sub-14) e seniores (mais de 17 anos), de nível distrital/amador e nacional/profissional. Podemos agrupar a amostra em 4 grupos principais:

a) Iniciados Distrital (I e II divisão distrital sub-14)

b) Iniciados Nacional (seleções distritais – jogadores pré-selecionáveis para seleção portuguesa sub-15)

c) Seniores Distrital (I e II divisão distrital sénior)

d) Seniores Nacional (I Liga, II Liga e II divisão B).

A amostra é constituída por 745 futebolistas portugueses a jogar em Portugal, de diferentes níveis competitivos e escalões etários, com idades compreendidas entre os 12 e os 36 anos, com uma média de idades de 19,7 anos ± 5,9 anos. O número total de futebolistas que acederam participar no estudo revela um valor acima do previsto para este tipo de estudos (em que o número total de sujeitos deverá ser superior à multiplicação dos itens do questionário pelas opções da escala de likert). Pretendeu-se uma distribuição

homogénea dos sujeitos pelos quatro grupos atrás citados, ou seja, uma média de 25% de sujeitos por grupo, o que não foi totalmente conseguido, como se pode verificar no quadro 1, devido a uma certa dificuldade em aceder aos grupos menos representados.

Quadro 1 – frequência e percentagem
das variáveis escalão etário e nível competitivo

Categorias	Frequência	Percentagem
Iniciado Distrital	119	16,0%
Iniciado Nacional	185	24,8%
Sénior Distrital	191	25,6%
Sénior Nacional	250	33,6%
Total	745	100,0%

3.2. Variáveis de estudo

As variáveis independentes do presente estudo são:

- Nível etário: jovem (<17 anos) e sénior (≥17 anos).
- Categorias: iniciado distrital, iniciado nacional, sénior distrital e sénior nacional.
- Anos de prática desportiva federada: mais de 10 anos de prática desportiva federada e 10 ou menos anos de prática desportiva federada.
- Posição de campo: guarda-redes, defesa lateral, defesa central, médio defensivo, médio ofensivo, avançado.
- Habilitações académicas: 6º, 9º, 12º ano, universitária.
- Internacionalização: futebolistas portugueses internacionais e futebolistas portugueses não internacionais.
- Auto perceção sobre estatuto: titular e suplente.
- Idade de início da prática desportiva federada: 4-5-6 anos, 7-8 anos, 9-10 anos, 11-12 anos, 13-14 anos, 15-16 anos e mais de 17 anos.
- Valorização da dimensão psicológica: valoriza muito a dimensão psicológica e valoriza pouco a dimensão psicológica.

- Interrupção da prática desportiva federada: nunca interrompeu a prática desportiva federada e já interrompeu prática desportiva federada.
- Número de treinos semanais: 0-2 treinos, 3-4 treinos, 5-6 treinos.

A variável dependente é constituída pelo perfil psicológico nas dimensões de confronto, motivação, concentração e perfil geral.

3.3. Instrumentos de avaliação

Para a realização do estudo foi utilizado como instrumento de avaliação o Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD), traduzido, testado, adaptado para a população portuguesa a partir do *Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista* (CNPD; Dosil, 2005). Estes procedimentos surgem da necessidade de se criar um instrumento de medida válido para avaliar as necessidades psicológicas do desportista em diversas dimensões que, hipoteticamente têm grande influência no rendimento desportivo e também para que os dados obtidos possam ser comparados com outros provenientes de estudos já realizados. O fato do CNPD avaliar algumas das dimensões psicológicas mais relevantes para o desempenho desportivo (ativação, confiança, motivação e atenção-concentração), por ser constituído por poucos itens e de fácil compreensão, adaptável às características da amostra, fez recair a escolha para o questionário CNPD. É composto por 30 itens, em relação às suas propriedades de fiabilidade, apresenta um alfa de Cronbach elevado (0,87), o que mostra uma importante consistência interna dos itens. A solução fatorial final permite explicar 51,78% da variância, através de quatro fatores, que pelo agrupamento dos itens, foram denominados: ativação, confiança, atenção-concentração e motivação. O CNPD pode classificar-se cientificamente como descritivo, ao ter como finalidade estabelecer a distribuição das cinco variáveis psicológicas que estuda nas distintas modalidades desportivas. Segundo a forma de administração que se utiliza trata-se de um questionário pessoal ou cara a cara, já que se obtém as ações dos atletas através de um formulário previamente redigido subministrado

por quem aplica o instrumento. Com respeito ao conteúdo, trata-se de um questionário sobre ação, ao referir-se a atividades dos desportistas. No que respeita à dimensão temporal o CNPD é diacrónico ou longitudinal porque objetiva vários fenómenos em momentos temporais distintos (treino, pré competição, competição e pós competição). Relativamente às questões utilizadas no questionário, caracteriza-se por perguntas fechadas, escaladas, de ação e diretas. Por último podemos classificar o CNPD como uma prova estandardizada de orientação psicométrica, pois estuda rasgos específicos, dando como resultado uma pontuação total, que se preocupa especialmente no produto final e se vale de elementos fortemente estruturados que conduzem a valorações objetivas dos atributos medidos.

3.4. Fases de tradução e adaptação do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) para a população portuguesa

Como processo de tradução e adaptação do QNPD, procedeu-se à tradução da versão espanhola para o português e ajustamento da estrutura frásica. Após este passo, a versão traduzida foi sujeita à apreciação por dois profissionais de psicologia com domínio da língua portuguesa e da língua espanhola, onde foram introduzidos alguns ajustes que tornaram o questionário mais preciso e de plena compreensão. Foi feito um estudo correlacional entre as variáveis de estudo, com outro questionário de avaliação do perfil psicológico já validado em Portugal, o Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (PSIS), última versão revista de 39 itens por Araújo (1996), com uma amostra de 276 desportistas de alto rendimento de modalidades individuais e coletivas, onde foram encontrados resultados de validade interna e fiabilidade significativos para a amostra avaliada.

A escolha do Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (PSIS) para aplicação deveu-se ao facto de abordar numa fase inicial, idênticas variáveis psicológicas face ao QNPD, apesar de algumas lacunas psicométricas (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999) o que em teoria indica uma

correlação significativa nos resultados obtidos. As variáveis psicológicas de estudo do Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (PSIS), são a confiança, ansiedade, motivação, concentração e uma escala de equipa, por sua vez, o QNPD avalia a ativação, a confiança, a motivação e a concentração. A fase seguinte contemplou a respetiva aplicação dos dois questionários a uma amostra de 271 desportistas, de âmbito competitivo nacional em duas modalidades, composta por 186 (68,6%) futebolistas sendo todos do sexo masculino e 85 (31,4%) judocas, onde 35 (12,9%) sujeitos são do sexo feminino e 50 sujeitos do sexo masculino, perfazendo um total de 236 (87,1%) sujeitos deste género, numa amplitude etária entre os 12 e os 19 anos de idade (valores descritivos no quadros 2).

Quadro 2 – análise descritiva das dimensões psicológicas do QNPD e PSIS

Dimensões	Média	Dp	N
Confronto QNPD	4,99	0,66	164
Motivação QNPD	2,07	1,27	167
Concentração QNPD	5,09	0,68	181
Confiança /Ansiedade PSIS	2,22	0,51	161
Motivação PSIS	2,69	0,53	179
Concentração PSIS	2,11	0,66	177

O teste de correlação de Pearson mostra um nível de associação estatisticamente significativo entre grande parte das dimensões psicológicas do QNPD e PSIS (quadros 3), dentro de cada um dos questionários e entre diferentes dimensões de cada um dos questionários. Isto pode significar que as dimensões contidas nos questionários são determinantes para o rendimento desportivo, e que a sua associação determina um perfil psicológico adequado a um elevado rendimento desportivo.

Quadro 3 - correlação de Pearson entre as categorias do QNPD e PSIS

		Confronto **CNPD**	Motivação **CNPD**	Concentração **CNPD**	Confiança Ansiedade **PSIS**	Motivação **PSIS**	Concentração **PSIS**
Confronto **CNPD**	Correlação Pearson	1	-,053	,636(**)	,107	,244(**)	,090
	Sig.(2 caudas)		,523	,000	,200	,002	,261
	N	164	149	160	145	160	159
Motivação **CNPD**	Correlação Pearson	-,053	1	-,233(**)	,432(**)	,153	,392(**)
	Sig.(2 caudas)	,523		,003	,000	,051	,000
	N	149	167	164	146	163	161
Concentração **CNPD**	Correlação Pearson	,636(**)	-,233(**)	1	,030	,162(*)	-,003
	Sig.(2 caudas)	,000	,003		,708	,032	,973
	N	160	164	181	158	176	173
Confiança Ansiedade **PSIS**	Correlação Pearson	,107	,432(**)	,030	1	,506(**)	,693(**)
	Sig.(2 caudas)	,200	,000	,708		,000	,000
	N	145	146	158	161	158	155
Motivação **PSIS**	Correlação Pearson	,244(**)	,153	,162(*)	,506(**)	1	,479(**)
	Sig.(2 caudas)	,002	,051	,032	,000		,000
	N	160	163	176	158	179	173
Concentração **PSIS**	Correlação Pearson	,090	,392(**)	-,003	,693(**)	,479(**)	1
	Sig.(2 caudas)	,261	,000	,973	,000	,000	
	N	159	161	173	155	173	177

** Correlação significativa para um nível de 0.01 (2-caudas).

* Correlação significativa para um nível de 0.05 (2-caudas).

Os resultados obtidos relativamente ao grau de associação das dimensões dos dois questionários foram satisfatórios, o que nos submeteu para uma análise fatorial exploratória do questionário QNPD para verificação do número de dimensões relativamente às questões que constituíam o mesmo teste traduzido em português. Com os itens obtidos, procedeu-se a uma análise fatorial exploratória, onde se utilizou um critério de extração de fatores clássico na literatura (auto valores maiores que 1), com uma rotação de tipo Varimax. A análise das correlações entre os itens e a carga fatorial que levavam à primeira solução obtida foram utilizadas para eliminar aqueles itens menos significativos. Deste modo, foram retirados alguns itens devido à carga fatorial demonstrada,

por não pertencerem ao fator correspondente do questionário original, ou por apresentarem valores de análise da componente principal de normalização de .4 ou inferior. Os testes KMO e Barlett revelaram valor de 0.888 e a análise de variância dos componentes principais revela que 60,3% da variância é explicada em três fatores.

Com o intuito de analisar a fiabilidade em cada uma das dimensões e para o questionário QNPD de 18 questões, obteve-se um valor de alfa de Cronbach com valores satisfatórios (dimensão confronto de competições o valor de α = 0,806, na dimensão motivação o valor de α = 0,732, na dimensão concentração o valor de α = 0,826). A análise de fiabilidade feita à totalidade das questões revelou um valor de α = 0,833, o que remete para uma fiabilidade interna relevante.

Quadro 4 – relação das pontuações médias e perfil geral (parâmetros da estatística descritiva)

	Media	**Desvio Padrão**	**N**
Pontuações Totais	4,34	,68	170
Perfil Geral	4,26	1,21	170

É possível verificar ainda pontuações médias (quadro 4) muito próximas entre perfil geral e pontuações totais, com o perfil geral a apresentar um desvio padrão superior (0,678) ao desvio padrão das pontuações gerais (1,21).

Quadro 5 - correlação de Pearson entre pontuações totais e perfil geral

		Pontuações Totais	**Perfil Geral**
Pontuações Totais	**Correlação Pearson**	1	,531(**)
	Sig. (2-caudas)		,000
	N	170	170
Perfil Geral	**Correlação Pearson**	,531(**)	1
	Sig. (2-caudas)	,000	
	N	170	170

** Correlação significativa para um nível de 0.01 (2-caudas).

O teste de Pearson revelado no quadro 5 evidencia valores de correlação entre os dois fatores de 0,531, para um nível de significância de 0,01. A partir destes valores foi possível selecionar um total de 19 itens, que compõem o QNPD na versão portuguesa, agrupados em três fatores, sendo que a questão 19 se refere a uma pergunta geral, indicadora geral de perfil, independente de qualquer dos outros fatores (quadro 6). O primeiro fator extraído é o da motivação, que agrupa os itens 11,12,14,16 e 18, o segundo fator, confronto de competições agrupa os itens 1,3,4,6,7,10,13,15 e 17, e o terceiro fator denomina-se concentração e contém os itens 2,5,8 e 9.

Quadro 6 - agrupamento dos itens por dimensões

a) Motivação:

11.- Estou defraudado com o desporto que pratico

12.- Às vezes penso em deixar de treinar

14.- Sinto-me cansado mentalmente nos treinos

16.- Não me motiva competir

18.- Não merece a pena sacrificar-me tanto para estar a este nível

b) Confronto de Competições:

1.- Considero-me uma pessoa que encara com tranquilidade as competições

3.- Sou capaz de controlar os meus nervos na competição

4.- Antes da competição sinto-me capaz de defrontar qualquer situação

6.- Nos instantes prévios à competição confio nas minhas possibilidades

7.- Na noite posterior à competição durmo com normalidade

10.- Depois de uma série de más competições continuo confiando nas minhas possibilidades

13 – Independentemente do que ocorra na competição tenho confiança em mim mesmo

15 – Sou capaz de estar tranquilo durante os momentos prévios à competição

17 - Confio nas minhas possibilidades independentemente do que está ocorrendo na competição

c) Concentração:

2.- É fácil centrar-me no que tenho que fazer

5.- Concentro-me com facilidade nos momentos prévios à competição

8.- Sou capaz de manter a concentração durante a competição

9.- Mantenho a concentração durante os momentos importantes da competição

d) Indicador Geral de Perfil:

19.- Considero-me um desportista mentalmente “forte”

Na elaboração do questionário final foram ainda introduzidos alguns itens de identificação. Estes itens fazem referência a aspetos identificativos do questionário e variáveis de classificação do mesmo.

3.5. Estudo estatístico da versão final do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) para a população portuguesa

De modo a verificar a fiabilidade do QNPD, realizámos uma análise estatística aos dados obtidos com os 745 futebolistas que responderam ao questionário. Com os itens obtidos, procedeu-se a uma análise fatorial exploratória, onde se utilizou um critério de extração de fatores clássico na literatura (auto valores maiores a 1), com uma rotação de tipo Varimax. Da análise feita, obtiveram-se os valores de 0.897 no teste de KMO e Bartlett, um valor considerado bom e que indica a existência de uma correlação forte entre as variáveis (Pestana & Gageiro, 2003). A análise de variância dos principais componentes mediante método de extração mostra que 49,4% da variância é explicada em três fatores. O método de rotação de Varimax, que distribui os itens pelas dimensões, faz coincidir a maioria dos itens pelas respetivas dimensões, sendo pouco conclusivo em relação a alguns itens pertencentes à dimensão confronto e concentração. No entanto, uma análise ao valor de alfa de Cronbach com vista a uma análise de fiabilidade em cada uma das dimensões e para o questionário QNPD de 18 questões, revela valores razoáveis para as dimensões motivação (α= 0,754) e concentração (α= 0,774) e valores bons (α= 0,807) para a variável confronto.

Quadro 7 – alfa Cronbach se Itens apagados nas 3 dimensões

Itens do **Motivação**	Alfa Cronbach se Item apagado	Itens do **Confronto**	Alfa Cronbach se Item apagado	Itens da **Concentração**	Alfa Cronbach se Item apagado
11	,719	1	,783	2	,747
12	,683	3	,795	5	,722
14	,737	4	,791	8	,715
16	,713	6	,780	9	,698
18	,699	7	,814		
		10	,786		
		13	,773		
		15	,791		
		17	,777		

A interpretação dos valores de alfa de Cronbach de cada uma das três dimensões se cada item é apagado (quadro 7), revela valores razoáveis, demonstrando deste modo, que todos os itens do questionário contribuem de forma equilibrada para a consistência interna do questionário CNPD.

3.6. Procedimentos

3.6.1. Procedimentos de aplicação.

Os treinadores e dirigentes das respetivas equipas de futebol foram inicialmente contactados para se averiguar a sua disponibilidade para participar na investigação. Depois de obtida uma resposta positiva, formalizámos a solicitação de colaboração e autorização dos clubes junto dos seus responsáveis, com a garantia de confidencialidade e anonimato de toda a informação recolhida. Foram também esclarecidos os procedimentos a utilizar, objetivos de estudo e potenciais questões relacionadas com o estudo. No momento da aplicação do questionário, todos os futebolistas foram informados do objetivo do estudo, da confidencialidade e anonimato da informação recolhida e dos procedimentos a seguir para preenchimento do questionário. Tentámos aplicar o questionário durante a semana de trabalho antes da sessão

de treino. O preenchimento do teste foi efetuado pelos futebolistas durante o tempo máximo de 20 minutos.

3.6.2. Procedimentos estatísticos.

Depois de recolhidos os questionários, procedeu-se à introdução dos dados na base de dados do programa estatístico SPSS 16 (*Statistical Package for the Social Sciences*) para o devido tratamento estatístico. Num primeiro momento realizámos uma análise fatorial exploratória do questionário QNPD para verificar o agrupamento das questões por dimensões na versão portuguesa. Este procedimento estatístico utilizou um critério de extração de fatores clássico na literatura (auto valores maiores a 1), com uma rotação de tipo Varimax. A análise das correlações entre os itens e a carga fatorial que levavam à primeira solução obtida foram utilizadas para eliminar os itens menos significativos. Num segundo momento, para a concretização deste estudo empírico, procedeu-se a análises descritivas e comparativas. A análise descritiva dos dados realizou-se através do cálculo das frequências (absoluta e relativa), valores médios e desvio padrão. A homogeneidade das variâncias foi analisada através do Teste de Levene, e para o estudo do efeito das variáveis independentes sobre as dimensões contempladas pelo questionário QNPD, recorreu-se à análise de variância multivariada (MANOVA *One-way*), posteriormente complementada, para a comparação entre grupos e identificação de diferenças significativas, com os testes *Post-Hoc* de Tuckey (igualdade de variâncias assumida) ou de Tamhane's (igualdade de variâncias não assumida). Para verificação da influência de determinadas variáveis sobre as dimensões psicológicas e verificação do grau de associação entre variáveis foi utilizado o teste de correlação Pearson, e o nível de significância adotado foi de $p \leq 0.05$.

4. RESULTADOS

Os resultados obtidos através da recolha de dados e tratamento estatístico, serão apresentados neste capítulo, com a seguinte estrutura: estatística descritiva geral, estatística descritiva e inferencial para cada uma das hipóteses, confirmação das hipóteses.

4.1. Dados descritivos gerais

O quadro 8 mostra os valores descritivos para as dimensões psicológicas, sem discriminar entre variáveis independentes. Os valores médios das quatro dimensões psicológicas (confronto, motivação, concentração e perfil geral) para a amostra constituída por 745 futebolistas, apresentam uma distribuição homogénea, com valores elevados e muito aproximados. As dimensões confronto e concentração apresentam valores mais reduzidos de desvio padrão relativamente às dimensões motivação e perfil geral

Quadro 8 – análise descritiva das variáveis psicológicas do CNPD

Dimensão	N	Média	Dp
Confronto	688	5,01	,66
Motivação	671	5,04	1,03
Concentração	720	5,08	,70
Geral	740	5,02	1,00

.

4.1.1. Nível etário.

É possível verificar que os jogadores séniores apresentam valores estatisticamente mais elevados na dimensão confronto e geral, sendo a motivação, a única variável em que os jovens futebolistas apresentam valores mais elevados (quadro 9). Com exceção da motivação, parece existir uma

tendência para que as dimensões psicológicas aumentem com a idade dos jogadores.

Quadro 9 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função do nível etário

	Jovem (J) N=240		Sénior (S) N=369			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	DP	Média	DP	F	*Post-Hoc*
Confronto	4,93	,72	5,07	,62	6,487	J<S
Motivação	5,14	1,08	5,05	,90	1,101	-
Concentração	5,04	,73	5,13	,64	2,030	-
Geral	4,93	1,04	5,12	,96	5,429	J<S

O estudo da homogeneidade das variâncias, concretizado com o teste de Levene, demonstrou que a igualdade entre grupos pode ser assumida na variável geral [$F_{(1,607)}$=0,020 e p=0,886], mas não para confronto [$F_{(1,607)}$=8,745 e p=0,003], motivação [$F_{(1,607)}$=4,434 e p=0,036] e concentração [$F_{(1,607)}$=4,397 e p=0,036] . Visando a diferenciação de grupos, efetuou-se uma análise de variância multivariada (Manova a um fator) que mostrou não existir um efeito diferenciador significativo por parte da variável nível etário [Wilks' Lambda=0,983, F=2,654, p=0,032 e η^2=0,017]. Os jovens futebolistas apresentam médias mais baixas nas dimensões confronto (p=0,011) e geral (p=0,020), quando comparados com os futebolistas séniores.

4.1.2. Categorias (nível etário e competitivo).

Os valores médios das diferentes dimensões psicológicas indicam uma tendência generalizada para um aumento desses valores com o respetivo aumento das idades dos futebolistas (jovem-sénior) e também do nível competitivo (distrital-nacional). A dimensão motivação é a única que revela uma tendência inversa, com o escalão de iniciados e de nível amador a apresentar os resultados mais elevados em relação aos restantes grupos de futebolistas.

Quadro 10 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função das categorias

	Iniciado Distrital (ID) N=94		Iniciado Nacional (IN) N=146		Seniores Distrital (SD) N=157		Seniores Nacional (SN) N=212			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	F	*Post-Hoc*
Confronto	4,87	,79	4,97	,68	4,93	,68	5,17	,56	6,486	SN>ID,IN,SD
Motivação	5,34	,85	5,01	1,19	5,00	,92	5,09	,89	2,814	ID>SD
Concentração	4,98	,79	5,08	,70	5,02	,69	5,21	,59	3,469	SN>ID,SD
Geral	4,88	1,02	4,96	1,05	4,90	1,09	5,29	,81	6,856	SN>ID,IN,SD

A dimensão motivação [$F_{(1,601)}$ =0,395 e p=0,530] e geral [$F_{(1,601)}$ =1,753 e p=0,186] indicam uma homogeneidade das variâncias entre grupos. Verificou-se não existir um efeito diferenciador significativo por parte da variável grupos de futebolistas [Wilks' Lambda=0,967, F=5,143 p=0,000 e η^2=0,033]. Através do quadro 10, é possível verificar que os jogadores séniores de nível nacional mostram valores mais elevados na dimensão confronto, concentração e geral em relação aos restantes grupos. De um modo antagónico, os jovens futebolistas de nível distrital quando comparados com futebolistas séniores de nível distrital apresentam valores que se diferenciam de forma estatisticamente significativa.

4.1.3. Anos de prática desportiva federada.

A estatística descritiva para a variável anos de prática desportiva federada (quadro 11), mostra que os futebolistas com mais de 10 anos de prática federada apresentam valores mais elevados nas dimensões confronto, concentração e geral, com exceção da motivação.

Quadro 11 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função dos anos de prática desportiva federada

	-<10 anos N=346		+10 anos N=257			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	F	*Post-Hoc*
Confronto	4,93	,70	5,12	,60	12,575	-10<+10
Motivação	5,12	1,00	5,04	,94	,985	-
Concentração	5,05	,72	5,15	,62	3,153	-
Geral	4,93	1,04	5,22	,88	12,938	-10<+10

O estudo da homogeneidade das variâncias, concretizado com o teste de Levene, demonstrou que a igualdade entre grupos pode ser assumida nas variáveis geral [$F_{(1,601)}$=1,753 e p=0,186] e motivação [$F_{(1,601)}$=0,395 e p=0,530]. Visando a diferenciação de grupos, efetuou-se uma análise de variância multivariada (Manova a um fator) que revelou um efeito diferenciador significativo por parte da variável nível etário [Wilks' Lambda=0,967, F=5,143, p=0,000 e η^2=0,033], tendo os futebolistas com mais de 10 anos de prática desportiva federada evidenciado valores mais altos para as dimensões confronto (p=0,00) e geral (p=0,00).

4.1.4. Posição de campo.

A estatística descritiva para a variável posição de campo (quadro 12) revela uma certa unidade na distribuição das médias, resultados estes que foram corroborados pelo tratamento estatístico MANOVA. Existe um efeito diferenciador para a variável posição de campo [Wilks' Lambda=0,953, F=1,449, p=0,090 e η^2=0,012], e a homogeneidade das variâncias não está presente na variável motivação [$F_{(5,600)}$=3,454 e p=0,004]. A análise à estatística descritiva permitiu perceber que:

- Os jogadores com características eminentemente defensivas que atuam no corredor central (defesa-central e médio defensivo) apresentam os valores mais elevados na dimensão motivação.
- Os guarda-redes têm a média mais elevada para a dimensão confronto.
- Não existe diferenciação assinalável entre diferentes posições para a concentração.

- Futebolistas com características ofensivas (médios ofensivos e avançados) apresentam valores ligeiramente mais baixos para todas as dimensões que as restantes posições de campo.

Quadro 12 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da posição de campo

	Guarda Redes N=74		Defesa Central N=100		Defesa Lateral N=90		Médio Defensivo N=88		Médio Ofensivo N=150		Avançado N=104		Diferenças estatísticas entre grupos	
	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	F	Post Hoc
Conf	5,15	,59	5,03	,64	5,05	,62	4,88	,64	5,03	,71	4,99	,70	1,495	-
Motiv	4,94	1,22	5,21	,88	5,08	,84	5,23	,80	5,11	,98	4,98	1,04	1,297	-
Conc	5,10	,69	5,12	,64	5,11	,62	5,11	,67	5,11	,70	5,03	,69	0,255	-
Geral	5,08	1,06	5,01	1,08	5,19	,86	5,06	1,02	4,96	1,06	5,07	,83	0,653	-

4.1.5. Habilitações académicas.

O teste de Levene é demonstrativo de uma igualdade das variâncias para a dimensão geral [$F_{(3,601)}$=0,193 e p=0,901], sendo possível verificar a inexistência de efeito diferenciador para a variável habilitações académicas [Wilks' Lambda=0,956, F=2,248, p=0,008 e η^2=0,015]. Os procedimentos estatísticos MANOVA e respetivo teste post-hoc Tahmane´s (ver quadro 13) permitem encontrar na dimensão motivação, diferenças estatisticamente significativas, tendo os futebolistas com o 6º ano apresentado valores mais elevados que os futebolistas com 9º ano e nível universitário, e os futebolistas com 12º ano revelaram valores mais elevados que futebolistas com formação universitária.

Quadro 13 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função das habilitações académicas

	6º Ano N=100		9º Ano N=312		12º Ano N=146		Universitário (U) N=47			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	F	Post-Hoc
Confronto	4,94	,77	5,04	,66	5,06	,57	4,82	,75	2,113	-
Motivação	5,34	,77	5,05	1,06	5,16	,78	4,62	1,16	6,406	6º>9º-U, 12º>U
Concentração	5,06	,77	5,09	,68	5,13	,54	4,98	,84	0,665	-
Geral	4,95	1,03	5,06	1,01	5,09	,95	5,00	1,00	0,457	-

4.1.6. Internacionalização.

Uma análise aos valores médios das variáveis psicológicas mostra uma diferenciação notória entre futebolistas internacionais e não internacionais. Mediante testes multivariados, foi possível constatar que não existem efeitos diferenciados na dimensão internacionalização [Wilks' Lambda=0,984, F=2,495, p=0,042 e η^2=0,016] e que a igualdade das variâncias está presente nas dimensões concentração [$F_{(1,607)}$=2,565 e p=0,110] e geral [$F_{(3,607)}$=0,577 e p=0,448], e que os jogadores que são ou já foram internacionais por Portugal têm valores significativamente mais elevados que os jogadores não internacionais para as dimensões confronto, concentração e geral (quadro 14).

Quadro 14 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da internacionalização

	Não internacional (NI) N=511		Internacional (I) N=98			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	F	Post-Hoc
Confronto	4,99	,69	5,15	,54	4,933	I>NI
Motivação	5,06	1,00	5,20	,82	1,603	-
Concentração	5,06	,70	5,27	,54	7,932	I>NI
Geral	5,00	1,02	5,28	,81	6,673	I>NI

4.1.7. Auto perceção sobre estatuto.

Uma observação dos valores médios das dimensões psicológicas e sua distribuição pelos grupos (quadro 15) permite afirmar que os jogadores que se percecionam como titular exibem valores mais elevados para todas as dimensões que constituem o perfil psicológico.

Quadro 15 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da auto perceção sobre estatuto

	Titular (T) N=307		Suplente (S) N=148			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	F	Post-Hoc
Confronto	5,09	,68	4,92	,64	5,970	T>S
Motivação	5,16	,89	5,00	,91	3,263	-
Concentração	5,15	,68	5,02	,66	3,792	-
Geral	5,19	,95	4,86	,99	11,302	T>S

Sem que se tenha encontrado um efeito diferenciador para a variável em questão [Wilks' Lambda=0,907, F=1,853, p=0,07 e η^2=0,024] e com igualdade de variâncias nas dimensões confronto [$F_{(6,450)}$=0,959 e p=0,452], concentração [$F_{(6,450)}$=0,718 e p=0,635] e geral [$F_{(6,450)}$=0,585 e p=0,743], apesar da tendência dos jogadores "titulares" apresentarem valores mais elevados em todas as dimensões psicológicas, o tratamento estatístico inferencial revela que essas diferenças apenas ocorrem nas dimensões confronto (p=0,015) e geral (p=0,01), como se pode verificar no quadro 15.

4.1.8. Idade de início da prática desportiva federada.

Os valores descritivos e inferenciais exibidos no quadro 16 não revelam diferenças significativas no perfil psicológico de acordo com a idade do início da prática desportiva federada.

Quadro 16 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da idade de início para prática desportiva federada

	4-5-6 anos N=89		7-8 anos N=187		9-10 anos N=139		11-12 anos N=104		13-14 anos N=75		+17 anos N=9			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	F	Post-Hoc
Conf	5,04	,64	5,04	,68	5,02	,62	4,98	,71	4,97	,73	4,80	,62	0,356	-
Motiv	5,23	,86	5,08	1,03	5,18	,86	4,92	1,10	5,04	1,00	4,98	,85	1,321	-
Conc	5,10	,64	5,17	,66	5,13	,60	5,03	,70	4,95	,80	4,94	,79	1,554	-
Geral	5,09	,89	5,08	,98	4,98	1,04	5,14	1,00	4,91	1,08	5,00	,87	0,721	-

Para além da não verificação de efeito distintivo na variável [Wilks' Lambda=0,964, F=1,082, p=0,361 e η^2=0,009], e da igualdade das variâncias em todas as dimensões, o tratamento estatístico multivariado confirma os dados descritivos na medida em que não se encontram diferenças estatisticamente importantes entre nenhum dos grupos para nenhuma dimensão psicológica, seja confronto [$F_{(5,597)}$=0,507 e p=0,771], motivação [$F_{(5,597)}$=1,524 e p=0,180], concentração [$F_{(5,597)}$=1,205 e p=0,305] ou geral [$F_{(5,597)}$=0,408 e p=0,843].

4.1.9. Valorização da dimensão psicológica.

Os futebolistas que valorizam muito a dimensão psicológica exibem um perfil psicológico com médias mais elevadas para todas as variáveis (quadro 17). A homogeneidade das variâncias foi encontrada em todas as dimensões: confronto [$F_{(1,455)}$=1,089 e p=0,297], motivação [$F_{(1,455)}$=0,614 e p=0,434], concentração [$F_{(1,455)}$=1,632 e p=0,202] ou geral [$F_{(1,455)}$=0,393 e p=0,531] e o efeito que diferencia variável não foi encontrado [Wilks' Lambda=0,963, F=4,311, p=0,002 e η^2=0,037]. Para além da descrição dos valores médios, a MANOVA (quadro 17) traduziu diferenças estatísticas entre jogadores que valorizam muito a dimensão psicológica e jogadores que valorizam pouco a dimensão psicológica, com o primeiro grupo de futebolistas a apresentar valores mais elevados nas dimensões confronto (p=0,000), concentração (p=0,002) e geral (p=0,004).

Quadro 17 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da valorização da dimensão psicológica

	Pouco (P) N=21		Muito (M) N=436			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	F	Post-Hoc
Confronto	4,46	,74	5,06	,65	16,202	P<M
Motivação	5,01	1,03	5,12	,89	0,338	-
Concentração	4,67	,79	5,12	,66	9,451	P<M
Geral	4,48	1,03	5,10	,97	8,343	P<M

4.1.10. Interrupção da prática desportiva federada.

A estatística descritiva para a variável independente interrupção da prática desportiva federada mostra que o grupo dos jogadores que nunca interrompeu a prática desportiva federada apresenta valores mais elevados para todas as dimensões psicológicas. A avaliação multivariada indica não existir diferenciação para a variável [Wilks' Lambda=0,982, F=2,713, p=0,029 e η^2=0,018], e uma igualdade das variâncias para confronto [$F_{(1,607)}$=2,256 e p=0,134], concentração [$F_{(1,607)}$=1,451 e p=0,229] ou geral [$F_{(1,607)}$=2,122 e p=0,146].

Quadro 18 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função da interrupção da prática desportiva federada

	Já interrompeu (J) N=127		Nunca interrompeu (N) N=482			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	F	Post-Hoc
Confronto	4,91	,74	5,04	,65	3,711	-
Motivação	4,89	1,10	5,14	,94	6,760	N>J
Concentração	5,00	,68	5,12	,68	2,983	-
Geral	4,87	1,06	5,10	,97	5,488	N>J

O estudo comparativo e inferencial entre grupos exibido no quadro 18 permite constatar que futebolistas que nunca interromperam a sua prática desportiva federada apresentam, em relação àqueles que em algum momento já abandonaram uma prática federada, valores estatisticamente mais elevados nas dimensões motivação (p=0,010) e geral (p=0,019).

4.1.11. Número de treinos semanais.

A observação dos valores médios referentes à variável número de treinos semanais (quadro 19) permite verificar que o perfil psicológico geral indicia uma alteração das dimensões psicológicas, diminuindo quando se passa

dos 0-2 treinos semanais para os 3-4 treinos semanais, e aumentando quando se passa dos 3-4 treinos semanais para os 5-6 treinos semanais.

Quadro 19 – comparação e diferenciação das variáveis psicológicas em função do número de treinos semanais

	0-2 treinos N=47		3-4 treinos N=357		5-6 treinos N=205			Diferenças estatísticas entre grupos
	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	F	Post-Hoc
Confronto	5,01	,69	4,92	,71	5,17	,56	3,972	3-4<5-6
Motivação	4,73	1,38	5,14	,95	5,07	,89	3,613	-
Concentração	5,00	,77	5,04	,71	5,21	,59	1,996	3-4<5-6
Geral	4,96	1,08	4,92	1,05	5,30	,81	9,940	3-4<5-6

A análise multivariada mostrou a inexistência de um efeito diferenciador na variável número de treinos semanais [Wilks' Lambda=0,9842, F=4,587, p=0,000 e η^2=0,030] e uma igualdade das variâncias para as dimensões concentração [$F_{(2,606)}$=2,586 e p=0,076] e geral [$F_{(2,606)}$=2,835 e p=0,060], e são precisamente essas duas dimensões que mediante testes post-hoc evidenciam diferenças, com os jogadores com 3-4 treinos semanais a apresentar valores especialmente mais baixos nas dimensões confronto, concentração e geral em relação aos jogadores que treinam 5-6 vezes por semana.

4.1.12. Associação entre as variáveis psicológicas.

Os dados oriundos pelo tratamento de Pearson (quadro 20), que indicam o grau de associação entre as variáveis psicológicas revelam uma ligação significativa entre todas as variáveis psicológicas. Estes valores espelham a interdependência que parece existir entre as variáveis psicológicas confronto, motivação, concentração e perfil geral, reforçando a ideia defendida por muitos autores de que é necessário uma complementaridade equilibrada entre as dimensões psicológicas implicadas no rendimento desportivo, assim como também se torna imprescindível uma otimização, ainda que individualizada, de todas as dimensões psicológicas relevantes para o desporto em causa.

Quadro 20 – correlação Pearson para as variáveis psicológicas
(confronto, motivação, concentração e perfil geral)

		Confronto	Motivação	Concentração	Geral
Confronto	Correlação Pearson	1,000			
	Sig. (2-caudas)				
	N	688			
Motivação	Correlação Pearson	,247**	1,000		
	Sig. (2-caudas)	,000			
	N	623	671		
Concentração	Correlação Pearson	,685**	,325**	1,000	
	Sig. (2-caudas)	,000	,000		
	N	667	654	720	
Geral	Correlação Pearson	,578**	,180**	,517**	1,000
	Sig. (2-caudas)	,000	,000	,000	
	N	684	666	719	740

** Correlação significativa para um nível de 0.01 (2-caudas)

* Correlação significativa para um nível de 0.05 (2-caudas)

4.2. Confirmação das Hipóteses

Os resultados obtidos permitem apresentar as hipóteses aceites e rejeitadas da seguinte forma:

H1 – Existem diferenças significativas entre futebolistas jovens (<17 anos) e futebolistas seniores (≥17 anos) nas variáveis psicológicas.

- H1 é aceite em relação ao confronto e geral e rejeitada na motivação e concentração.

H2 – Existem diferenças significativas entre as diferentes categorias (iniciado distrital, iniciado nacional, sénior distrital e sénior nacional) nas variáveis psicológicas.

- H2 é aceite nas dimensões confronto, motivação, concentração e geral.

H3 – Existem diferenças significativas entre futebolistas com mais de 10 anos de prática federada e futebolistas com 10 ou menos anos de prática federada nas variáveis psicológicas.

- H3 é aceite nas dimensões confronto e geral e rejeitada nas dimensões motivação e concentração.

H4 – **Existem diferenças significativas entre os futebolistas das diversas posições de campo (guarda-redes, defesa lateral, defesa central, médio defensivo, médio ofensivo, avançado) nas variáveis psicológicas.**

- H4 é rejeitada nas dimensões confronto, motivação, concentração e geral.

H5 – Existem diferenças significativas entre futebolistas com diferentes habilitações académicas (6º, 9º, 12º ano, Universitária) nas variáveis psicológicas.

- H5 é aceite na dimensão motivação e rejeitada nas dimensões confronto, concentração e geral.

H6 – Existem diferenças significativas entre futebolistas portugueses internacionais e futebolistas portugueses não internacionais nas variáveis psicológicas.

- H6 é aceite nas dimensões confronto, concentração e geral e rejeitada na dimensão motivação.

H7 – **Existem diferenças significativas entre futebolistas seniores com diferente autoperceção sobre estatuto na equipa (titular e suplente) nas variáveis psicológicas.**

- H7 é aceite nas dimensões confronto e geral e rejeitada nas dimensões motivação e concentração.

H8 – Existem diferenças significativas entre grupos de futebolistas que iniciaram prática desportiva federada com diferentes idades (4-5-6 anos, 7-8 anos, 9-10 anos, 11-12 anos, 13-14 anos, 15-16 anos e mais de 17 anos) nas variáveis psicológicas.

- H8 é rejeitada nas dimensões confronto, motivação, concentração e geral.

H9 – Existem diferenças significativas entre futebolistas que valorizam muito a dimensão psicológica e futebolistas que valorizam pouco a dimensão psicológica nas variáveis psicológicas.

- H9 é aceite nas dimensões confronto, concentração e geral e rejeitada na dimensão motivação.

H10 – Existem diferenças significativas entre futebolistas que interromperam a sua prática desportiva federada e futebolistas que nunca interromperam a sua prática desportiva federada, nas variáveis psicológicas.

- H10 é aceite nas dimensões motivação e geral e rejeitada nas dimensões confronto e concentração.

H11 – Existem diferenças significativas entre futebolistas consoante o número de treinos semanais (0-2 treinos, 3-4 treinos, 5-6 treinos) nas variáveis psicológicas.

- H11 é aceite nas dimensões confronto, concentração e geral e rejeitada na dimensão motivação.

H12 – Existe uma associação significativa entre as variáveis psicológicas.

- H12 é aceite na associação entre todas as dimensões (confronto, motivação, concentração e geral).

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A discussão dos resultados orienta-se pelos objetivos traçados, passando em primeira instância pelo perfil psicológico do futebolista português e caracterização da variação das dimensões psicológicas que o constituem, e num segundo plano, pela compreensão das ligações existentes entre dimensões psicológicas e diferentes variáveis independentes. Para concretização do plano experimental, foi realizada a tradução e adaptação do questionário espanhol CNPD para a língua portuguesa (QNPD), tendo sido utilizado como meio auxiliar o questionário PSIS. A estrutura deste capítulo segue a mesma sequência de apresentação das hipóteses ao longo da metodologia, e pretende colocar na mesma ordem de discussão, os resultados obtidos com o respetivo enquadramento teórico.

5.1. Perfil psicológico geral

Desportistas de diferentes modalidades e níveis competitivos têm apresentado resultados consistentes e elevados relativamente ao desenvolvimento de habilidades psicológicas específicas para o rendimento desportivo (Jackson et al., 2001; Gould et al., 2002) Os resultados gerais para as quatro dimensões que constituem o perfil psicológico (confronto, motivação, concentração e perfil geral) para a amostra constituída por 745 futebolistas mostram uma distribuição homogénea, com valores elevados e muito aproximados entre diferentes dimensões, o que em certa medida revela uma tendência de especialização mental para um contexto desportivo específico. A compreensão de algumas causas e do próprio processo de desenvolvimento de habilidades psicológicas para o elevado rendimento servem de mote para a discussão que se pretende realizar.

5.2. Nível etário

É possível verificar que os futebolistas séniores apresentam valores estatisticamente mais elevados na dimensão confronto e geral, sendo a motivação, a única variável em os jovens futebolistas apresentam valores mais elevados. Com exceção da motivação, parece existir uma tendência para que as dimensões psicológicas aumentem com a idade dos jogadores.

A diferença espelha uma tendência de diferenciação psicológica com o acumular de anos de experiência por parte dos jogadores seniores que pode ser determinante para a consolidação de certas habilidades e rotinas psicológicas no confronto com eventos desportivos demasiadamente *stressantes*, e/ou do perfil psicológico geral. O maior conhecimento específico da modalidade que os futebolistas seniores possuem relativamente aos jogadores mais jovens, resultado da acumulação de tempo de prática desportiva, leva o primeiro grupo de jogadores a serem mais consistentes, exatos e rápidos nas respostas e situações específicas de jogo (Zoudji & Thon, 2003). Os valores mais elevados na dimensão confronto e geral dos futebolistas séniores em relação aos futebolistas jovens podem refletir, segundo Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007), a importância da experiência como promotor da autoconfiança nas capacidades desportivas, acompanhada pela diminuição dos níveis de negativismo.

A acumulação de experiência desportiva tem sido associada a um nível de *expertise*, correspondendo à habilidade do jogador em realizar decisões rápidas e relevantes num contexto dinâmico e sobre constrangimentos, o que pode aumentar a confiança pós-decisão (Zakay & Yaaron, 1996, cit. por Zakay, 2004) com potencial interferência no perfil psicológico do desportista. Se por um lado, os desportistas mais experientes apresentam melhores resultados gerais no perfil psicológico, por outro lado parece que a acumulação de tempo de prática faz diminuir a motivação, o que pode ser explicado pela dureza do futebol federado, através da pressão para o rendimento, lesões, possibilidade de despedimento, incertezas várias, pós carreira (Noblet et al., 2003).

5.3. Categorias (nível etário e competitivo)

O futebolista sénior nacional possui valores estatisticamente mais elevados que todos os outros grupos nas dimensões confronto e geral, e na dimensão concentração em relação ao iniciado distrital. Os dados evidenciam o efeito conjugado do nível competitivo e etário sobre o perfil psicológico. O futebol profissional-nacional, ao sujeitar o futebolista a um regime de treino e competição específicos, com rotinas competitivas estruturantes pode explicar o aumento dos índices das dimensões perfil geral e confronto com eventos *stressantes*, quando comparado com o futebol amador-distrital. Se por um lado, o desporto profissional "agride" mais o futebolista, por outro lado pode oferecer um maior suporte social, bem estar-psicológico e satisfação (Noblet et al., 2003), o que pode explicar em parte, melhores resultados de perfil psicológico geral no futebol profissional em relação ao futebol amador, mas também nos séniores em relação aos jovens.

Ao contrário dos valores revelados por Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007), a dimensão motivação apresenta os valores mais elevados no jogador iniciado distrital. Por norma, no futebol, quanto maior o grau de profissionalização de um jogador, melhores são as condições de trabalho, sendo de esperar, altos níveis de motivação. Se o futebol é uma espécie de prolongamento da infância (Valdano, 2009), também a motivação própria da infância deveria acompanhar o jogador na etapa profissional. A obtenção de valores de motivação mais baixos no futebolista profissional sénior pode residir na falta de qualidade do treino no futebol profissional português no que diz respeito à gestão do compromisso psicológico do futebolista com a prática desportiva por parte dos treinadores. A metodologia utilizada em muitos clubes portugueses parece não levar em consideração a individualidade, e tão pouco a especificidade do jogo. Se o jogo não é fragmentável, então talvez o treino não o devesse ser. Nesse sentido, pensamos que seria benéfico perspetivar o treino com mais especificidade, sem esquecer que o futebol é jogado por individualidades, com motivações próprias e momentâneas. Para um nível adequado de motivação o desportista deve estar devidamente comprometido, o que na opinião de Scaland e colaboradores (1993, cit. por Ward et al., 2008)

acontece se houver satisfação, alternativas envolventes, investimento pessoal, constrangimentos sociais e oportunidades envolventes.

5.4. Anos de prática desportiva federada

Não existe concordância em relação à fronteira temporal de tempo de prática que distingue *experts* e não *experts*, mas sabe-se que a acumulação do número de horas de treino influencia a aprendizagem desportiva. No entanto, Beek e colaboradores (2003, cit. por Starkes et al., 2008) referem que o número de horas investidas na prática de um desporto pode não ser a única variável preditiva de futura *expertise*. Certas variáveis psicológicas, como a motivação e o compromisso podem mediar a qualidade de prática desportiva e, é importante que o desportista se sinta competente, reforçando desse modo, a crença na sua competência, originando um aumento de satisfação. Achamos normal que as dimensões confronto, concentração e geral sejam mais elevadas nos futebolistas com mais de 10 anos de prática desportiva, como resultado da quantidade e qualidade dos estímulos resultantes do treino e competição. O facto dos jogadores com menos anos de prática apresentarem valores mais elevados de motivação, pode ser explicado pela crescente insatisfação resultante da acumulação dos anos de prática do futebol, com os treinadores a desempenharem um papel determinante ao não tomarem em consideração as expectativas individuais dos jogadores na concretização dos seus objetivos e necessidades. A perpetuação de um crescente nível de agressividade em jogo com o decorrer do processo de profissionalização (Bidutte et al., 2006) e a importância do bem-estar e satisfação (Noblet et al., 2003) podem igualmente explicar os valores mais elevados para a motivação nos futebolistas com menos de 10 anos de prática desportiva federada.

5.5. Posição de Campo

Uma análise à investigação feita e direcionada para o perfil psicológico do futebolista tem tido em consideração muitas variáveis, das quais se destaca inequivocamente o nível competitivo desta população, e em menor escala a especificidade da posição de campo. Apesar da estatística inferencial não ter indicado a existência de diferenças relevantes entre jogadores de diferentes posições de campo, uma observação mais minuciosa permite constatar que:

- Os jogadores com características eminentemente defensivas que atuam no corredor central (defesa-central e médio defensivo) apresentam os valores mais elevados na dimensão motivação.
- Os guarda-redes têm a média mais elevada para a dimensão confronto, o que pode ser explicado pela alta especificidade associada à sua posição, que contempla grande volume de tempo sem intervenção direta no jogo e grande importância do desempenho quando é chamado a intervir.
- Não existe diferenciação assinalável entre diferentes posições para a dimensão concentração, ao contrário dos valores assinalados por Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007) que relacionam valores mais elevados da atenção com posições de maior responsabilidade defensiva.
- Futebolistas com características ofensivas (médios ofensivos e avançados) apresentam valores ligeiramente mais baixos para todas as dimensões que as restantes posições de campo, o que em certa medida vai ao encontro dos resultados obtidos por outros autores (Vasconcelos-Raposo, 1994; Sewell & Edmonson, 1996, cit. por Garcia Mas, 2002; Otake et al., 2004; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007), que associam natureza defensiva da posição de campo a resultados mais elevados de perfil psicológico.

Certas características psicológicas específicas dos futebolistas relacionam-se de forma significativa com considerações táticas baseadas na oposição de interesses e condutas (Riera, 1989, cit. por Garcia-Más, 2002), o que nos leva a concordar com alguns autores (Costa et al., 2002; Dosil, 2006; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007; Janelle et al., 2008; Ward et al., 2008) que defendem uma maior individualidade e a especificidade do treino.

5.6. Habilitações académicas

A comparação entre futebolistas com diferentes habilitações académicas permite encontrar diferenças estatisticamente significativas na dimensão motivação, com os futebolistas com o 6º ano a revelarem valores mais elevados que os futebolistas com 9º ano e nível universitário, e também os futebolistas com 12º ano revelaram valores mais elevados que futebolistas com formação universitária. Julgamos que o nível de escolaridade não explica diretamente estes valores, a não ser pelo facto dos futebolistas com nível universitário fazerem parte dos jogadores com mais anos de futebol, com mais anos de prática, logo mais expostos aos agentes *stressores* mais comuns entre futebolistas, como fraco rendimento, lesões, constante pressão para o rendimento, possibilidade de despedimento, incerteza e pós carreira, o que pode fazer baixar a motivação para a prática da modalidade. Ao mesmo tempo, o desinvestimento no futebol pode coincidir com o desempenho de atividades profissionais paralelas resultantes de formação académica superior, tendo como consequência uma menor motivação para a prática desportiva. De igual modo, os futebolistas com 6º ano de escolaridade deverão ser também os mais jovens, e em alguns casos, aqueles que não possuem um futuro académico promissor, o que pode explicar também os valores mais elevados, já constatados em hipóteses anteriores (nível etário e anos de prática desportiva federada).

5.7. Internacionalização

Os jogadores que são ou já foram internacionais por Portugal têm valores estatisticamente mais elevados que os jogadores não internacionais para as dimensões confronto, concentração e geral. Estes resultados são coincidentes com outros verificados com desportistas de diferentes níveis competitivos (Junge et al., 2000b; Otake et al., 2004; Higham et al., 2005; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007), que de uma forma geral, clarificam a associação entre elevados desempenhos mentais e elevados desempenhos

desportivos. Para Higham e colaboradores (2005), a reação individual dos futebolistas de elite depende do modo como estes percecionam cada evento, as emoções e sentimentos associados, e demonstram habilidade para manipular as emoções. Chegar a um nível internacional significa que as metas desportivas estão (à *priori*) a ser alcançadas, o que por sua vez pode oferecer um maior número de experiências de *flow* (Csikszentmilhalyi, 1995), nas quais a energia psíquica opera sem esforço e com um grande compromisso. A presença de um clima emocional adequado ajuda a mobilizar as reações psicológicas que são essenciais para uma execução brilhante. Pode existir uma relação circular onde o estado mental ótimo conduz a uma melhor execução, e que o êxito leva a estados mentais desejáveis (Williams, 1991).

Ao contrário do verificado noutras hipóteses, onde a acumulação do tempo de treino-competição é acompanhada por um decréscimo da motivação, os futebolistas que são ou foram internacionais, revelam altos valores de motivação, ainda que neste caso não tenham relevância estatística, apesar de dedicarem muito tempo à modalidade. Estes valores podem ser explicados pelo alto compromisso com a modalidade, resultado da vivência de estados de *flow* ou pela busca incessante de novos estados de *flow*.

5.8. Auto perceção sobre estatuto

O grupo de jogadores que se perceciona como titular apresenta em relação ao grupo de jogadores que se perceciona como suplente, valores mais elevados para as dimensões confronto, motivação, concentração e geral. Estes resultados não deixam dúvidas em relação ao desequilíbrio inequívoco entre jogadores titulares e suplentes no que diz respeito às dimensões psicológicas avaliadas. Também Vasconcelos-Raposo (1994) encontrou nos futebolistas titulares, valores consistentemente mais elevados em todas as dimensões psicológicas, o que revela o impacto incontornável da titularidade sobre o perfil psicológico, mais negativo no caso dos futebolistas que se vêm como suplentes. A indiferença com que estes desequilíbrios psicológicos são tratados pela generalidade dos treinadores de futebol, pode causar divisões internas

que em nada beneficiam uma equipa desportiva. Se por um lado, os jogadores titulares se aproximam mais do treinador e vice-versa, levando a que este grupo de jogadores aceite melhor as decisões do treinador, por outro lado, os jogadores suplentes sentem-se discriminados o que contribui para um mau estar psicológico e uma crescente desmotivação. Ainda que este cenário seja aceitável face à perspetiva dos resultados a curto prazo, revela-se catastrófico numa perspetiva a longo prazo, pois numa época desportiva existe uma constante alternância da função de estatuto dentro da equipa que faz com que o futebolista titular num jogo possa ser suplente no jogo seguinte. Vasconcelos-Raposo (1994) refere que a manutenção da motivação do futebolista suplente deve contemplar uma atitude mais atuante que diferencie os jogadores de acordo com o seu estatuto.

5.9. Idade de início da prática desportiva federada

Não existem diferenças no perfil psicológico entre grupos de futebolistas que iniciaram a prática desportiva federada com diferentes idades. A precocidade na prática desportiva parece influenciar a aprendizagem motora (maturação do sistema nervoso e ligações sinápticas durante as fases sensíveis), mas talvez o mesmo não aconteça ao nível da aprendizagem mental. A existência de uma forte associação entre certas dimensões mentais, como a motivação, compromisso, confiança e satisfação nos primeiros anos de vida, e a prática continuada de uma modalidade não faz associar precocidade desportiva e altos desempenhos mentais. No entanto, e seguindo uma linha de especificidade e de respeito pela natureza da criança, a prática precoce pode revelar-se como elemento preponderante para o alcance de níveis de *expertise* no futebol, não pela prática precoce em si, mas porque isso significa que quanto mais cedo o jovem inicia prática desportiva regular e sistemática, mais cedo acumula uma quantidade de horas de treino, que lhe permite chegar a um nível de *expertise*. Mas a acumulação de horas de uma certa prática desportiva por si só pode não ser suficiente, sendo importante que haja um sentimento de bem-estar e satisfação, e não menos importante, de comprometimento.

Segundo Michels (2001), o prazer puro no jogo é a fonte ideal de motivação que leva os jovens futebolistas a transcenderem-se, com este processo a iniciar-se inconscientemente passando posteriormente para uma forma deliberada e organizada. Durante este processo o treinador desempenha um papel fundamental, devendo ter em consideração a vivência psicológica e emocional dos seus jogadores no caminho que estes pretendem fazer, desde um futebol eminentemente de rua e selvagem para um futebol organizado e orientado para o rendimento.

5.10. Valorização da dimensão psicológica

O uso de estratégias psicológicas potenciadoras do rendimento desportivo começa por ser consciente passando depois para um nível automático/inconsciente, e a aceitação da importância da dimensão psicológica demonstra uma abertura a certas habilidades psicológicas (altos níveis de compromisso, atenção dirigida, confiança, visualização positiva, preparação mental, controlo das distrações e aprendizagem constante) que podem ser determinantes para o rendimento desportivo (Orlick, 2002). As médias das dimensões psicológicas demonstram a existência de diferenças, com os futebolistas que valorizam muito a dimensão psicológica a apresentar valores mais elevados nas dimensões confronto, motivação, concentração e geral. Estes resultados corroboram dados de outros estudos (Thomas et al., 1999; Frey et al., 2003), que encontram em desportistas de dimensão internacional e com um grau mais elevado de consciência no uso de estratégias psicológicas, uma maior frequência no uso de estratégias que permitem manipular as habilidades psicológicas, e também, automatismos mais consistentes nas suas prestações desportivas.

5.11. Interrupção da prática desportiva federada

Os dados indicam que futebolistas que nunca interromperam a sua prática desportiva federada apresentam valores médios mais elevados para as dimensões motivação e geral. É difícil saber com exatidão se o abandono da prática desportiva, ainda que temporário, interfere no perfil psicológico, ou se, pelo contrário, é o perfil psicológico que determina a interrupção da prática desportiva. Sabe-se que um certo bem-estar em contexto desportivo, vincula com mais intensidade uma continuidade na sua prática, e nesse sentido, parece ser importante a monitorização das necessidades dos desportistas através de um adequado suporte social, bem-estar psicológico e satisfação (Noblet et al., 2003). Um dos principais motivos para o abandono desportivo é a lesão desportiva. O número de jogadores que nunca sofreu uma lesão desportiva é residual e, a taxa de incidência de lesão aumenta com o aumento do número de horas de treino e competição ou quando o nível competitivo é mais baixo. Peterson e colaboradores (2000) referem que os jogadores com melhor preparação física, tática e técnica estão menos expostos a lesões, não referindo no entanto, a preparação mental como meio de prevenção da lesão desportiva. Segundo Buceta (1996), existem algumas determinantes psicológicas como a falta de motivação e risco de *stress* psicossocial, que podem aumentar significativamente o risco de lesão. Para uma diminuição da taxa de incidência de lesões desportivas, e consequentemente da interrupção ou até abandono, o psicólogo do desporto pode ajudar no desenvolvimento e aplicação de instrumentos de intervenção para os eventos mais delicados (Garcia-Más, 2002, cit. por Dosil, 2006).

5.12. Número de treinos semanais

Futebolistas de elite empenham, a partir de uma idade precoce, mais horas numa prática deliberada, específica e coletiva (Ward et al., 2008). O volume de treino não explica por si só a evolução do futebolista para a *expertise*, mas sabe-se que um futebolista de topo com 18 anos acumula perto

de 4000 horas de prática deliberada e que pelo 15º ano de treino específico numa modalidade, desportistas empenham 25 a 30 horas por semana em treino (Starkes et al., 2008). Os resultados revelam que futebolistas com 3-4 treinos semanais possuem valores especialmente mais baixos nas dimensões confronto, concentração e geral em relação aos jogadores que treinam 5-6 vezes por semana. Seria de esperar que existisse uma diferença maior entre os futebolistas que treinam 0-2 vezes por semana e aqueles que treinam 5-6 vezes por semana, o que não se verificou, o que pode ser explicado pelo reduzido número de horas de treino do primeiro grupo, e que pode desencadear no futebolista a necessidade de desenvolver estratégias psicológicas de forma a colmatar a menor habilidade desportiva/motora que caracteriza os futebolistas com menor volume de treino, normalmente de níveis competitivos inferiores.

Se os futebolistas que treinam mais, logo, sujeitos a mais horas de prática deliberada, possuem, de um modo geral, valores mais elevados em todas as dimensões psicológicas em relação aos futebolistas que treinam menos, então, podemos estabelecer uma associação entre volume de prática deliberada e determinado perfil psicológico. Mas, para que possa interferir de forma positiva no crescimento do desportista, a prática deliberada deve decorrer sob controlo atencional específico, promover o compromisso e motivação (Beek et al., 2003, cit. por Starkes et al., 2008), iniciar-se precocemente, numa base específica e coletiva (Ward et al., 2008), permitir o erro e respetivo feedback (Eriksson et al., 1993).

6. CONCLUSÕES

A aplicação do questionário QNPD em futebolistas portugueses permitiu analisar e tecer algumas considerações relativamente ao perfil psicológico desta amostra. Os resultados gerais das quatro dimensões que constituem o perfil psicológico (confronto, motivação, concentração e perfil geral) mostram uma distribuição homogénea, com valores elevados e aproximados entre diferentes dimensões, demonstrativo da especialização mental que a prática desportiva promove. É possível verificar também um aumento generalizado dos valores médios de todas as dimensões psicológicas com o aumento do volume de prática desportiva e nível competitivo, o que se pode dever à diferenciação psicológica resultante da acumulação dos anos de experiência que pode ser determinante para a consolidação de certas habilidades e rotinas psicológicas em determinados momentos da época desportiva. A exceção está na motivação, com os futebolistas mais jovens e de nível distrital a apresentarem médias mais elevadas. Se por um lado, os desportistas mais experientes apresentam melhores resultados gerais no perfil psicológico, por outro lado parece que a acumulação de tempo de prática faz diminuir a motivação, como resultado das agressões "psicológicas" que o futebol promove, ou simplesmente, porque surgiram outras alternativas. A idade de inicio da prática desportiva federada parece não influir sobre o perfil psicológico, sendo mais importante o tempo de prática e também o seu conteúdo.

As diferenças encontradas na dimensão posição de campo foram mínimas mas possibilitaram perceber que os defesas-centrais e médios defensivos apresentam os valores mais elevados na dimensão motivação, que médios ofensivos e avançados apresentam valores ligeiramente mais baixos para todas as dimensões que as restantes posições de campo e que não existem diferenças relativamente à concentração. Isto vem reforçar a importância do treino específico e individual em todas as suas vertentes, psicológica inclusive, para que os jogadores consigam responder com eficácia aos diferentes estímulos que o treino e competição colocam.

A comparação entre futebolistas com diferentes habilitações académicas permite verificar que aqueles com formação académica universitária exibem

uma menor motivação relativamente a futebolistas com grau académico mais baixo. Um elevado grau académico pode explicar baixos valores motivacionais, pois normalmente está associado a um conjunto de alternativas que pode levar a um desinvestimento por parte do futebolista. Parte da explicação para estes resultados pode residir também na constatação de que os jogadores com menor nível de escolaridade são igualmente os mais jovens, que como se verificou noutras hipóteses, apresentam níveis mais altos de motivação.

Os jogadores portugueses internacionais apresentam um perfil psicológico com valores elevados para todas as dimensões, sendo estes valores demonstrativos da associação entre a prática de futebol profissional e um bom desempenho mental. A capacidade de rendimento dos futebolistas de elite depende do modo como percecionam cada evento, gerindo emoções e pensamentos associados, procurando sempre novos desafios e formas de os superar.

Tanto a revisão da literatura como a presente investigação apresentam resultados concretos que estabelecem uma associação forte entre a não utilização na equipa titular e a insatisfação do futebolista. Esta evidência salienta a importância do treinador para o equilíbrio emocional e psicológico dos seus futebolistas, especialmente daqueles que não são titulares.

O facto dos futebolistas que valorizam muito a dimensão psicológica terem resultados elevados em todas as dimensões psicológicas, reforça a ideia de que futebolistas com grande consciência sobre a importância das habilidades psicológicas e respetivas estratégias visando a performance desportiva são também, futebolistas que apresentam um melhor perfil psicológico.

Os futebolistas que nunca interromperam a sua prática desportiva federada apresentam-se mais motivados e com maiores valores para a dimensão geral, e em contrapartida, aqueles que já abandonaram, revelam uma menor motivação. Não se conseguiu ainda definir os contornos da forma como interrupção da prática desportiva e perfil psicológico se influenciam, mas sabe-se que a satisfação leva ao compromisso e que este leva a melhores desempenhos. Se em algum momento esta corrente se quebra, é normal que a motivação decresça, arrastando consigo outras dimensões psicológicas.

Futebolistas com mais treinos por semana, logo, com mais tempo para desenvolverem as habilidades que promovem o rendimento desportivo, produzem melhores resultados sobre todas as dimensões do perfil psicológico, existindo a necessidade de que os estímulos de treino sejam deliberadamente orientados e específicos.

O desempenho para o elevado rendimento parece estar dependente da capacidade que o futebolista tem para controlar, consciente e inconscientemente, a dimensão psicológica associada ao rendimento no futebol. Neste estudo, verificámos que existem algumas variáveis (nível etário, nível competitivo, anos de prática federada, habilitações académicas, internacionalização, estatuto na equipa, valorização da dimensão psicológica e interrupção da prática desportiva federada) com potencial interferência no perfil psicológico do futebolista português. O conhecimento sobre esta área específica, ainda que enquadrado numa compreensão abrangente do fenómeno, pode contribuir para o aumento do rendimento desportivo, e nesse âmbito, os psicólogos do desporto deverão conseguir entrar no mundo desportivo, implementando estratégias de atuação válidas e eficazes.

6.1. Reflexões e recomendações futuras

Uma época desportiva é caracterizada por diferentes momentos aos quais correspondem diferentes vivências emocionais e psicológicas, podendo a mesma situação desencadear respostas diferentes por parte do mesmo jogador. Os dados obtidos através do questionário QNPD permitiram desenhar o perfil psicológico respeitante ao momento em que é aplicado para os diferentes grupos de futebolistas. A utilização de questionários tem sido uma fonte de informação para a Psicologia do Desporto, ainda assim, pensamos que pode distorcer a validade dos resultados finais uma vez que a escala de tempo dos acontecimentos considerados encontra-se condensada, em vez de responder à realidade. Segundo Isberg (1993, cit. por Gouveia, 2001), uma alternativa ou complementaridade pode assentar em delineamentos mais

naturalistas, na utilização de diferentes modelos e teorias para uma análise cada vez mais holística e integrada de um dado problema, ou na combinação de dados qualitativos e quantitativos, através da observação recolhida através de observação direta, entrevista e questionário simultaneamente.

Pensamos que o resultado final poderia ser completado através da adição de informação relativamente ao contexto da prática desportiva respeitante aos momentos críticos que caracterizam uma semana padrão, e também com dados de natureza qualitativa referentes a esses mesmos momentos. A heterogeneidade e transitoriedade dos diferentes momentos desportivos, causadores de picos de forma "psicológica" tão díspares ao longo de uma época desportiva, coisa que não se verifica em nenhuma outras das dimensões (física, técnica, tática ou estratégica) indiciam a necessidade de se aprofundar as condições da prática no momento em que os questionários são aplicados, averiguando a opinião do futebolista mas também do treinador relativamente ao futebolista. Em relação a este ponto poder-se-ia verificar a conformidade em relação a cada um dos jogadores, através da aplicação auto e hétero do questionário. A realização de estudos longitudinais com futebolistas talvez permita aceder a informação mais detalhada sobre o fenómeno de vivência psicológica e emocional por parte deste grupo amostral. Esta metodologia, ao analisar o processo de vivência desportiva, com treinos e jogos, pode permitir uma melhor compreensão sobre a forma como as respostas psicológicas se encadeiam e evoluem perante os diferentes momentos que compõem uma época desportiva.

A tendência para a procura das leis gerais do comportamento tem levado a conclusões algo ambíguas. No entanto, à semelhança do que defende Vasconcelos-Raposo (1993), e visando o desenvolvimento de excelência nos desportistas, achamos que a melhor estratégia poderá estar na procura e identificação dos factos que caracterizam cada momento da história pessoal desde a fase de formação inicial até o topo de carreira desportiva. O mesmo autor sugere ainda, que se estude o mundo desportivo aos olhos da Psicologia Cultural, para a qual não existem leis psicológicas puras, tal como não há eventos estimuladores sem ser os construídos e negociados pela cultura dos observadores. Sobre as populações amostradas, continua a haver uma centralização nos jovens desportistas amadores, afinal de contas, um grupo

acessível para este tipo de estudos. No entanto pensamos que é importante selecionar grupos de desportistas e/ou treinadores de alto rendimento, com rotinas bem definidas e padrões de comportamentos compatíveis com elevadas exigências competitivas.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão – a acção táctica no desporto.* Lisboa: Visão e Contextos.

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-Specific Pratice and Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 15,* 12-25.

Beckmann, J., & Kelmann, M. (2003). Procedures and Principles of Sport Psychological Assessment. *The Sport Psychologist, 17,* 338-350.

Beilock, S., & Carr, T. (2008). From novice to expert performance. In M. Williams & N. Hodges. (Eds.), *Skill acquisition in sport - research, theory and pratice* (pp. 309-327). New York: Routlege.

Bidutte, L, Assi, R., Raposo, J., & Almeida, L. (2006). A agressividade em equipas de futebol. *Motricidade, 2(1),* 13-22.

Buceta, J. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación.* Madrid: Editorial Dykinson.

Buceta, J. (2004). *Estratégias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes.* Editorial Dykinson: Madrid.

Caldas, A. (2008). *Viagem ao cérebro e a algumas das suas competências.* Lisboa: Universidade Católica Editora.

Carron, A., Colman, M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and Performance in Sport: a Meta Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *24,* 168-188.

Connel, M., Sheridan, K., & Gardner, H. (2003). On abilities and domains. In J. Sternberg & L. Grigorenko. (Eds.), *The psychology of abilities, competencies and expertise* (pp. 128-155). Cambridge University Press.

Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo Técnico-Táctico do Jogo.* Edições FMH: Universidade Técnica de Lisboa.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2 (4),* 7–20.

Cruyff, J. (2002). *Me gusta el fútbol.* Barcelona: RBA.

Cruz, J. (1996). Psicologia do Desporto e da actividade física: natureza, história e desenvolvimento. In J. Cruz. (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 17-42). Braga: SHO, Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Csikszentmihalyi, M. (1995). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper and Row Publishers, INC.

Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes.* Mem-Martins: Publicações Europa-América.

Damásio, A. (2000). *O sentimento de si.* Mem-Martins: Publicações Europa-América.

Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa.* Mem-Martins: Publicações Europa-América.

Dosil, J. (2004). Motivación Motor del Deporte. In J. Dosil. (Ed.), *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 127-153). Madrid: Mc Graw Hill.

Dosil, J. (2004). Ansiedad, Estrés y Nível de Actuación en el Deporte. In J. Dosil. (Ed.), *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 155-175). Madrid: Mc Graw Hill.

Dosil, J. (2004). Atención y Concentración. In J. Dosil. (Ed.), *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 177-197). Madrid: Mc Graw Hill.

Dosil, J. (2004). Personalidad y Autoconfianza. In J. Dosil. (Ed.), *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 199-227). Madrid: Mc Graw Hill.

Dosil, J. (2005). *Cuestionário de Necesidades Psicológicas del Deportista*. Madrid: CSD.

Dosil, J. (2006). Psychological interventions with Football (soccer) teams. In J. Dosil. (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook – a guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 139-158). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.

Durand-Bush, N., Salmela, J., & Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Assessment Tool (Omsat-3). *The Sport Psychologist, 15*, 1-19.

Ericsson, K., Krampe, T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*, 363-406.

Eriksson, S., Railo, H., & Matson, H. (2001). *On soccer: the inner game*. Spring City: Reedswain.

Faria, R. (1999). *"Periodização Táctica" – Um Imperativo Concepto-Metodológico do Rendimento superior em Portugal*. Dissertação de Licenciatura (não publicada). Porto: FCDFEF-UP.

Fonseca, A., Freitas, N., & Frade, V. (2001). A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação. In A. Fonseca. (Ed.), *Estudo da relação*

existente entre a idade dos atletas e os seus motivos para a prática do futebol em equipas federadas da região de Coimbra (pp. 92-94). Porto: FCDEF.

Frade, V. (2007). *Documento fornecido no âmbito da disciplina de Metodologia Aplicada I – Futebol da Licenciatura de Desporto e Educação Física.* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frey, M., Laguna, P., & Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes mental skills use and perceptions of sucess: an exploration of the practice and competition settings. *Journal of Applied Sport Psychology, 15,* 115-128.

Garcia, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Garcia-Mas, A. (2002). La Psicologia del Fútbol. In J. Dosil. (Ed.), *El Psicólogo del Deporte* (pp. 101-131). Madrid: Editorial Síntesis.

Géczi, G., Bognár, J., Tóth, L., Sipos, K., Fugedi, B. (2008). Anxiety and coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *International Journal of Sports Science & Coaching, 3 (2),* 277-285.

Gimeno, F., Buceta, J., & Llanta, M. (2001). El Questionário «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características Psicométricas. *Análise Psicológica, 1 (XIX),* 93-113.

Gleick, J. (1994). *Caos – a construção de uma nova ciência.* Lisboa: Gradiva.

Golby, J., Sheard, M., & Lavallee, D. (2003). A cognitive behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and motor skills, 96,* 455-262.

Goleman, D., Boyatzis, R., & Mckee, A. (2002). *Os novos líderes.* Lisboa: Gradiva.

Gould, D., Diefenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14,* 172-204.

Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big-Ten wrestlers. *Journal of sport psychology, 3,* 69-81.

Gouveia, M. (2001). Tendências da Investigação na Psicologia do Desporto, Exercício e Actividade Física. *Análise Psicológica, 1 (XIX),* 5-14.

Harris, H. (2005). *All the Way José: The Inside Story of Chelsea´s Greatest Year Ever*. London: John Blake.

Higham, A., Harwood, C., & Cole, A. (2005). *Momentum in Soccer – Controlling the Game.* Chelsea: Coachwise.

Highlen, P. & Bennett, B. (1979). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: an exploratory study. *Journal of Sport Psychology, 1,* 123–137.

Hill, M. & Hill, A. (2005). *Investigação por Questionário*. Edições Sílabo, Lda, Lisboa.

Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., & Smethurst, C. (2001). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13,* 129-153.

Janelle, C., Duley, A., & Coombes, S. (2008). Psychophysiological and related indices of attention during motor skill acquisition. In M. Williams & N. Hodges. (Eds.), *Skill acquisition in sport - research, theory and practice* (pp. 282-308). New York: Routlege.

Jones, M., Harwood, C. (2008). Psychological Momentum within Competitive Soccer: Players´ Perspective. *Journal of Applied Sport Pssychology, 20*, 57-72.

Jorge, A. (1989). Entrevista da Divisão de Formação da DGD. *Treino Desportivo*, 12, 2-15.

Júlio, L. & Araújo, D. (2005). Abordagem Dinâmica da Acção Táctica no Jogo de Futebol. In D. Araújo. (Ed.), *O Contexto da Decisão* (pp. 159-179). Lisboa: Visão e Contextos.

Junge, A. (2000a). The Influence of Psychological Factors on Sport Injuries. *The American Journal of Sports Medicine, 28(5),* 10-15.

Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Bauman, T., Chomiak, J., & Peterson, L. (2000b). Psychological and Sport Specific Characteristics of Football Players. *The American Journal of Sports Medicine, 28(5),* 22-27.

Mahl, A. & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7(1),* 80-91.

Meyers, A., Cooke, C., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research, 3,* 361-366.

Michels, R. (2001). *Teambuilding – the road to success.* Michigan: Reedswain Publishing.

Miller, D. (1994). Artefacts and the meaning of things. In T. Ingold. (Ed), *Companion Encyclopedia of Anthropology* (pp. 396-419). London: Routledge.

Mora Mérida, J., Zarco Resa, J., & Blanca Mesa, M. (2001). Atención-Concentracion como Entrenamiento para la Mejora del Rendimiento Deportivo en Jugadores Profesionales de Fútbol. *Revista de Psicología del Desporte*, *10(1),* 49-65.

Murphy, S. & Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda. (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 195-209). Fitness Information Technology, Inc.

Newburg, D., Kimiecik, J., Durand-Bush, N., & Doell, K. (2002). The Role of Resonance in Performance Excellence and Life Engagement. *Journal of Applied Sport Psychology, 14,* 249-267.

Noblet, A., Rodwell, J., & McWilliams, J. (2003). Predictors of the strain experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology, 15,* 184-193.

Olivares, J. (2005). Estudo das Características Psicológicas (área personalística) das Atletas de Futebol Feminino nos Contextos Escolar e Federado. *Dissertação de Mestrado*. Universidade Técnica de Lisboa, FMH.

Olmedilla Zafra, A., Lozano Martinez, F., & Andreu Alvarez, M. (2001). Intervención Psicológica para la Eliminación o disminución de Sanciones: una Experiencia en Fútbol Semiprofissional. *Revista de Psicología del Deporte*, *10(2),* 157-177.

Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport* . Illinois : Champaign.

Orlick, T. (2002). *Entrenamiento mental.* Barcelona: Paidotribo.

Otake, M., Koga, H., Suda, T., Ishide, Y., & Yoshumura. M. (2004). A study of the Psychological Competitive Ability of Junior Youth Soccer Players in Japan. *Journal of Sport Sciences, 22(6),* 573.

Pestana, M. & Gageiro, J. (2003). *Análise de Dados para Ciências Sociais.* Lisboa: Edições Sílabo.

Peterson, L., Junge, A., Chomiak, J., Graf-Bauman, T., & Dvorak, J. (2000).Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups. *The American Journal of Sports Medicine, 28 (5),* 51-57.

Pinto, J. (1996). A Táctica no Futebol: Abordagem Conceptual e Implicações na Formação. In J. Oliveira & F. Tavares. (Eds.), Estratégia e Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos. Centro Estudos dos Jogos Desportivos (pp. 39-50). Porto: FCDEF-UP.

Poplu, G., Baratgin, J., & Ripoll, H. (2005). Influence of low and high-level processes on decision making in soccer: a replay to Raab. *International Journal Sport Psychologist, 3 (1),* 99-104.

Rotella, R., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: an exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology, 2,* 350-354.

Salmela, J., Marques, M., Machado, R., & Durand-Bush, N. (2006). Perceptions of the brazilian football coaching staff in preparation of the World Cup. *International Journal Sport Psychologist, 37,* 139-156.

Santos, J. (2002). Estudo comparativo, fisiológico, antropométrico e motor entre futebolistas de diferente nível competitivo. In J. Garganta, A. Arda Suarez, & C. Lago Penas. (Eds.), *A investigação em Futebol: estudos ibéricos* (pp.129-137). Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Starkes, J., Cullen, J., & MacMahon, C. (2008). A life-span model of the acquisition and retention of a expert perceptual-motor performance. In M. Williams & N. Hodges. (Eds.), *Skill acquisition in sport - research, theory and practice* (pp. 259-281). New York: Routlege.

Stefanello, J. (2007). Fatores perturbadores de concentração: um estudo de caso com campeões olímpicos no vôlei de praia. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte, 21 (2),* 121-133.

Thomas, P., Murphy, S., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences, 17*, 697-711.

Ward, P., Hodges, N., Williams, M., & Starkes, J. (2008). Deliberate practice and expert performance. In M. Williams & N. Hodges. (Eds.), *Skill acquisition in sport - research, theory and practice* (pp. 231-258). New York: Routlege.

Williams, J. (1991). Caracteristicas psicológicas del alto rendimento. In J. Williams. (Ed.), *Psicologia aplicada al deporte* (pp. 195-207). Madrid: Bilioteca Nueva.

Williams, M., Nicholas P., & Smeeton, J. (2008). Perceptual and cognitive expertise in sport. In M. Williams & N. Hodges. (Eds.), *Skill acquisition in sport - research, theory and practice* (pp.328-347). New York: Routlege.

Woodman, T. & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychologist, 13*, 207-238.

Valdano, J. (2003). *El miedo escénico y otras hierbas*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.

Valdano, J. (2009). No principio era a bola – códigos de vida. *Jornal A Bola*.

Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa.* Tese de Doutoramento. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. (1994). *Perfil Psicológico de Prestação em Futebol: diferenças entre jogadores titulares e suplentes*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Quando não havia crianças.* Série Didáctica. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vasconcelos-Raposo, J. (1996). Psicologia do Desporto: Passado, presente e futuro. In J. Cruz. (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 43-66). Braga: SHO, Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Zakay, D. (2004). Post-decisional confidence – can it be trusted? In R. Ranyard, R. Crozier, & Svenson, O. (Eds.), *Decision Making – cognitive models and explanations* (pp. 233-246). Routledge, Londres.

Zoudji, B., Thon, B. (2003). Expertise and implicit memory: differential repetition priming effects on decision making in experienced and inexperienced soccer players. *International Journal Sport Psychologist, 34,* 189-207.