

Programas de Intervenção Psicológica

Psicóloga Suzy Fleury

Este artigo apresenta alguns dos procedimentos mais importantes no desenvolvimento de Programas de Intervenção Psicológica no âmbito do esporte e da atividade física.

Para nortear esta apresentação, seguiremos o roteiro a seguir:

1. **Introdução**
2. **Planificação e Programação da Intervenção Psicológica no Esporte**
3. **Modelos de Intervenção Psicológica no Esporte**
4. **Âmbitos de Atuação dos Programas de Intervenção Psicológica**
5. **Intervenção - Habilidades Psicológicas que Interferem no Rendimento**
6. **Conclusões**
7. **Bibliografia**

“Um programa completo de treinamento psicológico procura ajudar os esportistas competitivos a ter segurança em si mesmos, concentrar-se em sua atuação, sentir entusiasmo por competir, dominar seus temores, ter o controle de seus comportamentos e obter a maior satisfação possível da prática esportiva.”

José Lorenzo González

Diretor do Departamento de Psicologia do Esporte
UAM- Universidade Autónoma de Madrid

1. Introdução

A intervenção psicológica, segundo o COP-ES, Colégio Oficial de Psicólogos da Espanha, apresenta três áreas de atuação respectivamente:

- **Rendimento esportivo** – os programas de intervenção dirigidos, fundamentalmente, ao treinamento das habilidades psicológicas para a melhoria do rendimento: análise (avaliação e controle) e intervenção dos elementos do contexto da competição considerados determinantes no rendimento do esportista ou equipe.
- **Esporte de base e a iniciação esportiva** – os programas de intervenção se dirigem a formação, aprendizagem e desenvolvimento dos praticantes, realizando uma intervenção direta (treinamento das habilidades psicológicas básicas) e uma intervenção indireta (assessoramento e orientação de técnicos, pais e responsáveis).
- **Esporte de lazer, saúde e tempo livre** – os programas de intervenção se dirigem, fundamentalmente, a otimização dos benefícios, tanto físicos como psicológicos, que a atividade física pode produzir; considerando, por um lado, os efeitos psicológicos que a prática física ou esportiva confere, e por outro lado, a determinação dos fatores psicológicos que estão implicados em tal prática.

A intervenção psicológica no âmbito do esporte, do exercício físico ou da educação física requer um método de atuação que, mesmo que tenha se apresentado excessivamente heterogêneo ao longo da história, pouco a pouco vai se tornando um trabalho profissional, cada dia mais compacto.

Assim, o COP-ES, Colégio Oficial de Psicólogos da Espanha (1988), descreve as funções que o profissional deverá seguir, utilizando aqueles instrumentos científicos que melhor se adequam a cada processo, caso ou intervenção. Estas funções são:

- Avaliação e diagnósticos
- Planificação e programação da intervenção a realizar
- Intervenção propriamente dita
- Avaliação do trabalho realizado

Além destas, podemos considerar outras funções que, desde o ponto de vista filosófico, se deveriam contemplar em todos os programas de intervenção:

- Educação
- Formação
- Investigação

Desde esse ponto de vista, é fundamental estabelecer de forma rigorosa o método de trabalho na intervenção psicológica. É muito importante para o profissional da psicologia do esporte levar em conta algumas considerações prévias, que vão influir diretamente no processo de intervenção, assim como nas pessoas implicadas, tais como treinadores, esportistas e outros profissionais. De acordo com Buceta (1995), se deve considerar as seguintes questões:

1. Os resultados esportivos não dependem 100% do comportamento dos esportistas
2. O único meio que tem os esportistas para influir nos resultados é o seu próprio comportamento: seu rendimento esportivo
3. As variáveis psicológicas também interferem no rendimento esportivo. São o resultado de variáveis situacionais e variáveis pessoais
4. A intervenção psicológica pode contribuir, de certa maneira, na melhora de capacidades físicas, técnicas e táticas.

2. Planificação e Programação da Intervenção Psicológica no Esporte

A planificação e programação do trabalho psicológico implica a organização prévia do conteúdo e forma de aplicação deste tipo de trabalho, com objetivo de ser eficaz e útil. Mesmo que cada programa de intervenção psicológica seja abordado de diferente maneira pelos psicólogos do esporte, todos tomam como referência alguns aspectos básicos de funcionamento.

Numa revisão realizada por Palácio e Salmela (1986), estes encontraram alguns pontos em comum a respeito do trabalho realizado por psicólogos americanos e canadenses

1. Planificação do treinamento a longo prazo
2. Desenvolvimento do trabalho centrado no grupo

3. Considerações especiais as diferenças individuais
4. Intervenção psicológica direta (com esportistas) e indireta (treinadores)
5. Treinamento dirigido a execução de objetivos
6. Realizar investigação especializada aplicada ao esporte
7. Utilização de metodologias específicas para a avaliação de programas: pelos próprios esportistas, pelos psicólogos.
8. Atenção especial ao desenvolvimento integral do esportista; não só do ponto de vista do rendimento esportivo
9. Consideração ecológica do esporte: esportista em diferentes contextos (grupo, sociedade, cultura, ambiente...)

Para realizar uma boa planificação da intervenção psicológica é necessário considerar alguns aspectos básicos: por um lado, o trabalho psicológico deve estar integrado na planificação geral da preparação esportiva (de competição, base ou lazer e saúde); e por outro lado, determinar aqueles problemas concretos que requerem uma intervenção específica. Igualmente, é necessário considerar os recursos com que contamos e as limitações existentes: demandas esportivas (de clube, do próprio esportista, de instruções municipais ou comunitárias, de pais), recursos humanos (treinador, monitor esportivo, comissão técnico, dirigentes, pais), recursos materiais (tempo, espaço físico...), conseqüências da intervenção (positivas e negativas). Poderíamos estabelecer uma série de passos prévios (os 11 passos) na hora de realizar a planificação e programação da intervenção psicológica:

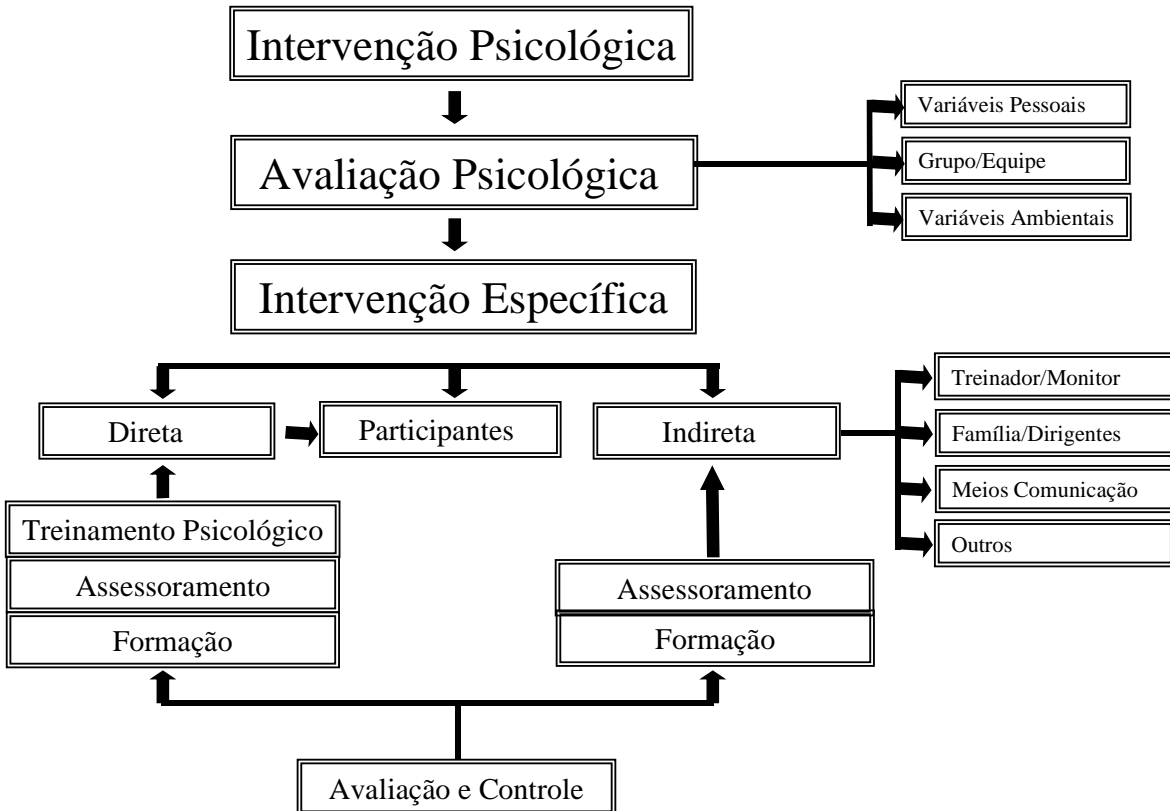
1. Consideração dos objetivos esportivos da temporada ou do programa de atividade física
2. Estudo do plano de atividade esportiva: calendário
3. Detecção de necessidades, possibilidades e riscos psicológicos do plano esportivo
4. Consideração de características relevantes dos esportistas
5. Detecção e controle de necessidades psicológicas paralelas
6. Integração do plano de trabalho psicológico no conjunto do plano de preparação esportiva
7. Planificação do trabalho psicológico em cada uma das variáveis relevantes no esporte de competição
8. Estabelecimento de objetivos específicos do trabalho psicológico
9. Método de trabalho psicológico: aplicação, estratégias gerais e técnicas específicas
10. Tempo e meios disponíveis
11. Programação do trabalho psicológico

3. Modelos de Intervenção Psicológica no Esporte

Na figura abaixo podemos observar um modelo de Programa de Intervenção que pode servir de guia, tanto na intervenção individual como na coletiva.

Modelo de Atuação em Programas de Intervenção Psicológica

Adaptado de Olmedilla y Nieto (1997a)



4. Âmbitos de Atuação dos Programas de Intervenção Psicológica

4.1 Esporte de Elite (alto rendimento)

A intervenção psicológica em esportes de elite é um treinamento muito específico e definido como um objetivos muito claros: incrementar o rendimento esportivo do atleta. Em Balaguer (1994) podemos encontrar uma breve descrição de definições do treinamento psicológico de diferentes autores, assim, Balaguer y Castillo (1994) definem o treinamento psicológico como “a aplicação de uma série de teorias e técnicas procedentes da psicologia, dirigidas a aquisição ou melhora das habilidades psicológicas necessárias para fazer frente as distintas situações esportivas, de forma que permita

Melhorar ou manter o rendimento esportivo, assim como ajudar no crescimento e bem-estar pessoal dos esportistas” (p.311). Outra definição, Palmi (1991): “Conjunto de técnicas de intervenção psicológicas que ajudam os esportistas a

umentar seus conhecimentos e recursos técnicos para uma melhor adaptação e rendimento esportivo no momento da competição. (p.165).

O treinamento psicológico no âmbito do esporte é parte do treinamento esportivo; este inclui quatro grandes áreas de trabalho: técnica, tática, física e psicológica. Na planificação do treinamento psicológico se deve exigir uma perfeita adequação a planificação geral do esportista, tanto individual (Escudero y Cuartero, 1999; Llames, 1999; Nieto y Olmedilla, 2001) como em esportes de equipe (García y Llames, 1995; Palmi, 1999).

Marco Geral de Atuação da Intervenção Psicológica

Programação	Periodização	Período Competitivo	
Avaliação	A.Período Preparatório	1ª Fase-Semanal	Recuperação pós-partida
Estabelecimento de Objetivos	B.Período Competitivo	2ª Fase-Semanal	Treinamento Específico
Destrezas Básicas	C.Período Transitório	3ª Fase-Semanal	Preparação da Competição
Destrezas Específicas			
Preparação Competitiva			
Assessoramento			

Balaguer e Castillo (1994) desenvolveram um programa de treinamento psicológico, que possibilite estabelecer planos de ação para que os atletas consigam adquirir e melhorar uma série de habilidades psicológicas que lhes permita render o máximo e lhes favoreça a saúde e bem-estar psicológico; este programa se estrutura em cinco fases:

- Avaliação das Habilidades Psicológicas
- Estabelecimento de Objetivos
- Treinamento das Habilidades Psicológicas
- Pré-competição
- Competição
- Pós-competição

Nieto e Olmedilla (2001), na planificação do treinamento psicológico de um atleta de elite na modalidade de marcha, estabeleceram três fases de atuação:

- Avaliação inicial
- Planificação: métodos e técnicas
- Avaliação final do programa de treinamento psicológico



O primeiro passo da intervenção psicológica e ela vai nortear todo o trabalho posterior. É uma fase onde se utilizamos instrumentos e métodos de avaliação próprios, que nos permitam diagnosticar as situações, os esportistas e suas interações. Assim, podemos utilizar: questionários, entrevistas, observação direta, vídeos de treinamento e competições, conversas com comissão técnica, etc. Em qualquer caso, não convém privilegiar apenas o uso de questionários, testes ou inventários; as entrevistas e observações são muito importantes.

O calendário esportivo e a intervenção psicológica é fundamental, e devemos adequar estes em conformidade com o atleta e seu treinador; o calendário esportivo é a base para programar todas as áreas de trabalho do treinamento esportivo (técnica, tática, física e psicológica). Assim, o método de trabalho do treinamento psicológico deve ser flexível e adequado ao desenvolvimento da planificação esportiva do atleta; as técnicas psicológicas a utilizar estarão em função das necessidades específicas da cada um dos momentos da intervenção, e se selecionarão em função da máxima idoneidade possível, em relação aos próprios objetivos propostos.

Dentro da modalidade de treinamento para o alto rendimento esportivo podemos contemplar as seguintes características gerais do trabalho psicológico:

1. Psicólogo como membro da equipe técnica
1. Método de trabalho multidisciplinar a partir das orientações do técnico: planificação do treinamento psicológico, junto ao preparador físico, e a critério do treinador segundo sua filosofia de jogo e desenvolvimento das possibilidades técnico-táticas da equipe
2. Alcance do estado ótimo de rendimento da equipe e de suas individualidades: treinamento em habilidades psicológicas
3. Utilização de uma metodologia progressiva (do geral ao específico) e integradora com as demais áreas de treinamento (técnica, tática e física)
4. Treinamento psicológico grupal (pequenos grupos de trabalho específico, grupo total como equipe) e individual (segundo necessidades)
5. Colaboração com a equipe médica nos programas de prevenção e recuperação de lesões, assim como em tudo aquilo que a equipe médica e o treinador consideram oportuno.

Estado Ótimo de Rendimento

Treinador		Jogadores		
Estilo -Filosofia -Liderança Hab.Comunicação -Hab.Observação -Trein.Conductual		Estado -Motivação -Ativação -Concentração -Competitividade -Coesão de Equipe		Habil.Psicológicas -Controle ativação -Controle atencional -Controle pensamentos -Cont.imagens mentais -Ajuste de objetivos -Eficácia conductual

5. Intervenção - Habilidades Psicológicas que Interferem no Rendimento

A preparação psicológica significa dirigir os processos psicológicos em função do rendimento esportivo, utilizando estes como meios de intervenção. Considerando as variáveis psicológicas que interferem no rendimento de atletas e equipes:

- Objetivos e metas- são objetivos ou alvos de ação. Podem ser objetivas ou subjetivas ao desempenho (autocomparações para melhora), ao processo (ações que levam a melhor desempenho) ou ao resultado (vencer ou superar outros). Todos esses tipos de metas podem ser úteis. O importante é saber quando se focalizar em cada tipo de meta e não focalizar toda a atenção em metas de resultados.

Os princípios básicos do estabelecimento de objetivos e metas incluem desenvolver tipos de metas úteis: metas específicas, moderadamente difíceis mas realistas, de curto e de longo prazos, de treino e competição e de desempenho e de processo. Alguns outros princípios básicos do estabelecimento efetivo de metas são registrar as metas, desenvolver estratégias concomitantes para alcançá-la, considerar a personalidade e a motivação de um participante, incentivar o compromisso com as metas, fornecer apoio ao participante e fornecer avaliação e feedback do desempenho em direção às metas.

Um número significativo de princípios de estabelecimento de metas forma a base de um sistema de três estágios (preparação e planejamento, educação e aquisição e acompanhamento). O estágio de preparação e planejamento focaliza-se em avaliar capacidades e necessidades individuais, estabelecer metas em diferentes áreas, identificar influências nos sistemas de estabelecimentos de metas e planejar estratégias para alcançá-las. O estágio de educação e aquisição envolve programar reuniões e limitar o número de metas em que a pessoa se concentra. Finalmente, o estágio de implementação e acompanhamento envolve o uso de procedimentos de avaliação da meta e reavaliação da meta.

- Nível de Ativação- o primeiro passo em direção ao controle de níveis de ativação é ter consciência das situações no esporte competitivo que lhe causam ansiedade e como você responde a tais eventos. Para isso, os atletas podem ser instruídos a rememorem seus melhores e piores desempenhos e recordarem seus sentimentos nessas ocasiões. Inúmeras técnicas foram desenvolvidas para reduzir a ansiedade em situações de esporte e de atividade física. As mais freqüentemente usadas para controlar a ansiedade somática são relaxamento progressivo, controle da respiração e biofeedback. A técnica de redução de ansiedade cognitiva mais predominante inclui a resposta de relaxamento e o treinamento autógeno.

As duas principais categorias de controle são conhecidas como controle focalizado no problema e controle focalizado na emoção. Ter uma série de estratégias de controle permite que os atletas lidem efetivamente com eventos imprevistos em uma competição.

Além de diversas técnicas bem-desenvolvidas e cuidadosamente

estruturadas, foram identificadas técnicas de relaxamento no local do treinamento ou de prática esportiva para ajudar os participantes de esporte e exercícios físicos a lidarem com sentimentos de ansiedade. Essas técnicas in loco geralmente fazem os participantes lembrarem que estão lá para divertir-se e desfrutar da experiência.

A ansiedade cognitiva deve ser tratada com relaxamento mental, e ansiedade somática deve ser tratada com relaxamento físico. As vezes os níveis de energia precisam ser aumentados. Respiração rápida, mentalização, música, auto-afirmações positivas e simplesmente atuar com energia podem ajudar a aumentar a ativação. A capacidade de regular seu nível de ativação é na verdade uma habilidade. Para aperfeiçoá-la, você precisa praticar sistematicamente técnicas de regulação da ativação, integrando-as a suas sessões regulares de treinamento físico sempre que possível.

- **Estresse**- estresse, ativação e ansiedade têm significados distintos. Estresse é um processo. Ele ocorre quando as pessoas percebem um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas impostas a elas e sua capacidade de responder. Ativação é a mistura de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e que varia em um continuum de letargia a uma intensa agitação. A ansiedade é um estado emocional negativo, com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com a ativação ou com a agitação do corpo. Ela também tem componentes cognitivos e somáticos e de traço e estado. Algumas situações produzem mais ansiedade-estado e ativação que outras (p.ex. eventos importantes cujo resultado é incerto). O estresse também é influenciado por disposições de personalidade (p.ex. ansiedade-traço e auto-estima). Indivíduos com ansiedade-traço elevada, baixa auto-estima e alta ansiedade física social experimentam níveis mais elevados de ansiedade-estado.

Criar um ambiente positivo e uma orientação produtiva em relação a erros e derrotas é uma forma efetiva de controlar o estresse. Além disso, as cinco diretrizes para o controle do estresse são: a) identificar a combinação ideal de emoções relacionadas à ativação necessária para o melhor desempenho; b) reconhecer como fatores pessoais e situacionais interagem para influenciar a ativação, a ansiedade e o desempenho; c) reconhecer os sinais de ativação e de ansiedade em níveis elevados em praticantes de esporte e de exercícios; d) adaptar o treinamento e as práticas de instrução aos indivíduos; e) desenvolver a confiança nos participantes para ajudá-los a lidar com o estresse e a ansiedade em níveis elevados.

- **Motivação**- pode ser definida como a direção e a intensidade do esforço. A direção do esforço refere-se a um indivíduo buscar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações. A intensidade do esforço refere-se à intensidade do esforço que uma pessoa investe em uma determinada situação. Três visões de motivação incluem a visão centrada no traço, a visão centrada na situação e a visão interacional. Entre esses modelos de motivação, a

visão interacional, indivíduo-situação, é a mais útil para orientar a prática profissional.

. Cinco observações fundamentais, derivadas da visão interacional de motivação, fornecem boas diretrizes para a prática. Primeiro, os participantes são motivados tanto por seus traços internos quanto pelas situações, e, segundo, é importante entender seus motivos para o envolvimento. Terceiro, deve-se estruturar as situações para satisfazer as necessidades dos participantes. Quarto, deve-se reconhecer que, como professor, técnico ou instrutor, você desempenha um papel fundamental no ambiente motivacional, e, quinto, deve-se usar a modificação de comportamento para mudar motivações indesejáveis do participante. Além disso, você também deve desenvolver uma visão realista de motivação: reconheça que outros fatores não-motivacionais influenciam o desempenho e o comportamento no esporte e aprenda a avaliar se os fatores motivacionais podem ser mudados. . A motivação para a realização e a competitividade desenvolvem-se por meio de estágios que incluem: a) um estágio autônomo, quando o indivíduo se focaliza no domínio de seu ambiente; b) um estágio de comparação social, quando o indivíduo se compara com outros; c) um estágio integrado, quando o indivíduo tanto se focaliza na própria melhora como usa comparação social. O objetivo do indivíduo é alcançar um estágio autônomo, integrado e saber quando é apropriado competir e comparar-se socialmente e quando adotar um foco de comparação auto-regerenciado.

- **Concentração**- a concentração em ambientes esportivos e de atividade física geralmente envolve focalizar-se nos sinais relevantes do ambiente, mantendo o foco durante todo o tempo e estando consciente das mudanças na situação. Os atletas que descrevem seus melhores desempenhos inevitavelmente mencionam que estão completamente absorvidos no presente, focalizados na tarefa e realmente conscientes de seus próprios corpos e do ambiente externo. As pesquisas também demonstram que um componente-chave do desempenho ideal é a capacidade da pessoa de focalizar a atenção e ficar totalmente absorvida no jogo. Os atletas experientes usam vários sinais de atenção, captando esses sinais mais rapidamente que os iniciantes, para ajudá-los a realizarem suas habilidades mais rápida e efetivamente.

Nideffer identificou quatro tipos de foco de atenção: amplo e externo, estreito e externo, amplo e interno, e estreito e interno. Diferentes habilidades ou tarefas dentro de esportes requerem esses tipos diferentes de atenção para um desempenho efetivo.

Os problemas de atenção podem ser classificados conforme sua origem em fatores de distração internos ou externos. As distrações internas incluem pensar em eventos passados, futuros, fadiga e análise excessiva da mecânica corporal. As distrações externas incluem fatores visuais, como a platéia, e auditivos, como o ruído da torcida, bem como o próprio jogo provocativo do adversário.

O diálogo interno assume muitas formas, mas pode ser simplesmente

classificado como positivo e negativo. O diálogo interior positivo é um trunfo que pode aumentar a auto-estima, a motivação e o foco de atenção; o diálogo interno negativo é crítico e autodepreciativo e tende a produzir ansiedade, o que prejudica a concentração.

O estilo de atenção pode ser medido pelo Teste de Atenção e Estilo Interpessoal (TAEI), e pontos fortes e pontos fracos podem ser então avaliados para desenvolver programas para melhorar o foco do indivíduo. Os processos de atenção também podem ser medidos por atividades de ondas cerebrais e pela frequência cardíaca.

Praticar técnicas e exercícios simples tanto dentro quanto fora da quadra ajudará a melhorar as habilidades de concentração. Estes incluem atividades como usar simulações, empregar palavras-sinal, usar pensamento não-crítico, desenvolver planos de competição e estabelecer rotinas.

- **Competitividade**- é definida como uma “disposição para lutar por satisfação ao se fazer comparações com algum padrão de superioridade na presença de avaliadores” (Martens, 1976, p.3). Basicamente, Martens considera competitividade um comportamento voltado à realização em um contexto competitivo, com a avaliação social como componente chave. É importante observar uma orientação de conquista específica à situação: algumas pessoas altamente orientadas à conquista em uma situação (p.ex. esportes competitivos) não o são em outras situações (p.ex. aula de matemática). A definição de Martens de competitividade é limitada a situações em que a pessoa é avaliada ou tem potencial para ser avaliada por especialistas. Contudo, muitas pessoas competem consigo mesmas (p.ex. tentando superar seu próprio tempo de corrida do dia anterior) mesmo quando ninguém está avaliando seu desempenho. O nível de motivação para a realização revelaria a autocompetição, enquanto o nível de competitividade influenciaria o comportamento em situações avaliadas socialmente. Gill e Deeter tentaram definir mais claramente o termo, desenvolvendo primeiro o questionário de Orientação Esportiva (Sport Orientation Questionnaire – SOQ) para fornecer uma medida confiável e válida de competitividade (1988). Usando o SOQ, Gill e Deeter encontraram três tipos de orientações competitivas, as quais representam diferentes resultados subjetivos de uma situação competitiva.

–Competitividade é o prazer de competir e o desejo de lutar por sucesso em situações esportivas competitivas. Uma pessoa competitiva simplesmente ama competir e busca situações competitivas.

–Orientação à vitória é o foco na comparação interpessoal e na vitória na competição. É mais importante superar outros competidores do que melhorar os próprios padrões.

–Orientação ao objetivo é o foco nos padrões de desempenho pessoal. O objetivo é o de melhorar o próprio desempenho, e não o de vencer a competição.

A orientação competitiva de uma pessoa afeta a forma como ela percebe a situação competitiva.

- Competência Emocional – uma das emoções mais vivenciadas em esportes de alto rendimento é a agressividade. A agressão é o comportamento dirigido ao objetivo de prejudicar ou ferir um outro ser vivo. Para um ato ser considerado agressivo ele deve satisfazer quatro critérios: deve ser um comportamento real, envolve dano ou ferimento, ser dirigido a outro ser vivo e envolve intenção. A agressão é diferente de comportamento assertivo no esporte.

Estas quatro teorias explicam por que a agressão ocorre: as teoria do instinto, da frustração-agressão, da aprendizagem social e da frustração-agressão revisada que tem maior apoio. A frustração predispõe os indivíduos para agressividade, e a agressão ocorrerá se tiver sido aprendida como uma reação adequada à frustração. A agressividade facilita o desempenho esportivo em alguns casos, mas não em outros. No final, a relação entre agressão e desempenho pode ser menos importante do que o valor concebido pelos técnicos ao desempenho a qualquer custo ou sua preocupação acerca de os participantes aprenderem que a agressão não é adequada ou útil.

Alguns resultados de pesquisa geram importantes implicações para a prática. Estes incluem reconhecer quando a agressão tem mais probabilidade de ocorrer, ensinar os atletas a controlar essas situações, ensinar comportamentos adequados e modificar atos agressivos inadequados.

- Capacidade de Superação – um esportista se preocupará mais em buscar as causas de um resultado quando este é inesperado, surpreendente ou lhe produza emoções que necessite explicar-se; os ganhadores realizam atribuições mais internas e controláveis que os perdedores; diante do êxito é positivo que o esportista atribua a fatores internos (que se perceba a si mesmo como causador do êxito), a fatores estáveis (que perceba o êxito como fruto de um trabalho constante), mas sobre tudo que perceba que as causas do êxito estão abaixo de seu controle, quer dizer, que essas causas dependem dele mesmo; diante de um fracasso é mais positivo realizar uma análise real da situação e perceber que as causas do fracasso estão abaixo do controle do esportista, de modo que no futuro possa controlar e evitar que se repita o fracasso.
- Autoconfiança – a autoconfiança tem sido definida como a crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado. Altos níveis de autoconfiança podem intensificar as emoções positivas, aumentar a concentração, estabelecer metas mais desafiadoras, aumentar o esforço e desenvolver estratégias competitivas efetivas.
As expectativas podem ter um efeito crítico sobre o desempenho. Esperar vencer ou esperar perder podem ter um impacto enorme sobre o desempenho em uma competição. As expectativas de técnicos ou professores também podem ter uma tremenda influência sobre o desempenho e o comportamento de alunos e atletas. Técnicos e professores têm demonstrado atitudes deferentes, dependendo de eles terem altas ou baixas expectativas sobre um jogador ou aluno.

Você pode avaliar a autoconfiança fazendo algumas perguntas-chave como: de que maneira você lida com a adversidade? Como você se recupera de um erro? Com que facilidade você perde a confiança? Você fica inseguro em situações de pressão? Você também pode medir a autoconfiança mais formalmente por meio de inventários psicológicos. Um desses inventários pede que você se avalie como pouco confiante, superconfiante ou confiante em relação a diferentes aspectos de seu desempenho.

As estratégias para aumentar a autoconfiança incluem agir com confiança, pensar com confiança, usar mentalização, estar em boas condições físicas e preparar-se mental e fisicamente para os desempenhos que virão.

- Coesão de Equipe – a coesão de equipe é um processo dinâmico refletido na tendência do grupo em unir-se na busca de metas e objetivos. Ao medirem coesão, os pesquisadores verificaram que ela é multidimensional e compreende coesão relacionada à tarefa e coesão social. A coesão relacionada à tarefa refere-se ao trabalho em conjunto para atingir objetivos, enquanto a coesão social refere-se à atração interpessoal entre os membros da equipe.

O modelo de coesão de Carron indica que quatro áreas afetam o desenvolvimento de coesão: fatores ambientais (tamanho da equipe, bolsas de estudo), pessoas (motivação, nível social), de equipe (normas da equipe, estabilidade da equipe) e de liderança (estilo de liderança, metas do líder). É importante observar que esses fatores interagem, não existindo isolados, causando impacto sobre a coesão relacionada à tarefa e sobre a coesão social.

A coesão tem sido tradicionalmente medida por meio de questionários simples. Entretanto, instrumentos mais recentes, como o Questionário de Ambiente Grupal, levam em consideração a natureza multidimensional da coesão. Além dos questionários, podem ser usados sociogramas para focalizar especificamente os aspectos sociais da coesão dentro de uma equipe ou grupo.

Os pesquisadores têm examinado a relação entre coesão e desempenho no esporte por mais de 30 anos. Entretanto, essa relação é complexa, e seu estudo deve envolver três fatores importantes: a) medição da coesão, b) tipo de tarefa e c) direção da causalidade. De modo genérico, coesão relacionada à tarefa está mais estreitamente relacionada com desempenho do que a coesão social, e a coesão é mais importante em esportes interativos do que em esportes co-participativos. Além disso, a relação coesão-desempenho parece ser circular, com o sucesso da equipe aumentando a coesão, o que, por sua vez, leva ao sucesso.

A coesão está positivamente relacionada com outros constructos importantes, como satisfação, conformidade, apoio social, metas do grupo e estabilidade. É importante considerar esse conhecimento quando técnicos, professores e instrutores desejam aumentar a coesão em suas equipes ou grupos. Os pesquisadores desenvolveram e descreveram recentemente intervenções para situações tanto de esporte como de exercícios. Entretanto,

é importante que os técnicos ou líderes e membros do grupo assumam a responsabilidade pelo desenvolvimento da coesão no grupo.

6. Conclusões

A intervenção psicológica é parte do processo de treinamento psicológico que pode ser utilizada para promover a mudança e o desenvolvimento psicológico. Esse conhecimento poderá ajudar a escolher as formas mais adequadas de se alcançar os objetivos de seu programa de habilidades psicológicas.

O conhecimento sobre psicologia do esporte pode trazer resultados extraordinários quando aplicado em situações de prática profissional.

7. Bibliografia

ALBINSON, J.G. & BULL, S.J. (1988) *A mental game plan. A training program for all sports.* Spodym Publishers.

AMON, J. (1976): *Estadística para psicólogos*, Vol.I. Ed: J.Amon. Madrid.

ANSHEL, M.H. (1987): *Psychological Inventories Used in Sport Psychology Researsh.* The Sport Psychology, 1, (p.39-54).

ASKEN, M.J. (1991) *The Challenge of the physically challenged: Delivering sport psychology services to psychology and professional hockey,* *The Sport Psychologist*, 5, 370.

BACON, T. (1989) *La planification et l'intégration des programmes de préparation mentale.* *Science du Sport.* Vol.10, n.1.

BALAGUÉ, G. (1997) *Preparación Psicológica de una Deportista.* Conferencia impartida en Las IV Jornades de L'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Lleida, 27-28 Novembre.

BALAGUER, I. (1990a). *Entrenamento Psicológico en la iniciación a la competición profesional.* Ponencia presentada al IV Simposium Internacional para Profesionales de la Enseñansa de Tênis. Vigo 8,9 y 10 de Noviembre.

BALAGUER, I. (1994). *Entrenamento Psicológico en el Deporte.* Albatros Educación. Valencia, España, 1994.

BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÁ, J.L., GARCIA-MERITA, M.L. Y PÉRES, G.R. *El perfil de los estados de ánimo(POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo.* *Rev. De Psicología del Deporte.* No 4, Dic, (p.39-54).

BALLESTEROS, R.F. Y CARROBLES, J.A. (1983): *Evaluación Conductual.* Ed: Pirámide(2ª ed). Madrid.

BLANCO, I & BUCETA,J.M. (1993): *Intervención Psicológica com el Equipo Nacional Olímpico de Horkey Hierba Feminino.* *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 87-100.

BUCETA, J.M (1995): *Algunas concideraciones sobre la valoración de programas de intervención psicológica en el deporte.* En E.C. Chirivella (Comp.): *V Congreso National de Picologia de la Actividad Fisica y el Deporte.* Ed: Unv. De Valencia (p.4-12).

BUCETA, J.M. – Psicología del Entrenamiento Deportivo, Dykinson, Madrid, 1998.

CLARC, R.A y SACHS, M.L. (1991) *Challenges and opportunities in psychological skills training in deaf athletes*, *The Sport Psychologist*, 5, 392.

FELTZ, D. (1992): *The nature of Sport Psychology*. En T.S.Horn. *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers. 3-11..

GALILEA, B. (1993) *Intervención en la preparación olímpica desde una institución pública*. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 81-86.

GALLWEY, T.W.. (1996). *O Jogo Interior de Tênis*. Ed.Textonovo

GARCÍA, J. & LIAMES, R.(1992) *Preparación psicológica de la selección olímpica de fútbol*. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 63-67.

GAUVIN, L. y RUSSELL, S. (1993). *Sport-specific and culturally adapted measures in sport and exercise psychology research. Issues and strategies*. En R.Singer, M.Murphey y L.K.Tennant, *Handbook of research on sport psychology*, pp.891-900. Nueva York: McMillan.

GONZÁLEZ, J.L. – Psicología del deporte, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, 1997.

GOULD, D. (1988) *Sport Psychology: Future directions in youth sport research*, en F.L.Smoll, R.^aMagill y M.J.Ash (eds), *Children in Sport* (3^aed.,pp, 317-344) Champaign, IL, Human Kinetics.

GOULD, D. y EKLUND, R.C. (1991). *The application of sport psychology for performance optimizations*. *The journal of Sport Science*, 1, 10-21.

HELLSTEDT, J.C. (1987) *Sport Psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes*, *The Sport Psychologist*, 1,56-68.

HERNANDEZ, A., RAMOS, R., PERALBO, M. Y RISSO, A. (1993): *Um programa para el análisis observacional: Transcriptor V1.1., aplicación em psicología del deporte*. *Rev. de Entrenamiento Deportivo*. Vol. VII.no. 3, (p.18-25).

LOEHR, J.E. (1982) *Mental toughness training for sports*. Lexington, Massachusetts. The Stephen Greene Press.

MARTENS, R. (1975). *The Paradigmatic Crisis in America Sport Personology*. *Sportwissenschaft*, 1, pp. 9-24.

----- (1987). *L'entrenament psicològic de l'esportista*. *Ives. Jornades de l'associació catalana de psicologia de l'esport*. Lleida. 13-20

MARTENS, R. Y LANDERS, D.M. (1972): *Evaluation potencial as a determinant of coaction effects*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, (p.347-359).

MORGAN, W.P. (1980). *Test os Champions. The Iceberg Profile*. *Psychology Today*, 14,pp.92-99, 101-108.

NELSON, R.D. Y HAYES, S.C. (1981): *Theoretical explanation for the reactive effects ok self-monitoring*. *Behavior Modification*, 5, (p.3-14).

NIDEFFER, R.M. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of personality and Social Psychology*, 34, (p.394-404).

----- (1985). *Athletes Guide to Mental Training*. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers Inc.

- OSTROW, A.C.** (Ed.), (1990). *Directory of psychological test in the sport and exercises sciences*. Fitness Information Technology. Morgantown, West Virginia.
- PALMI, J.** (1992): *Intervención Psicológica para la Selección Olímpica de Hockey sobre Patines*. Revista de Psicología del Deporte, 2, 53-61.
- PEREZ RECIO, G.** (1993) *Entrenamiento psicológico para los juegos olímpicos de Barcelona 92*. Revista de Psicología del Deporte, 3, 67-79.
- ROBERTS, G.C.** (1990). Psychological issues involved in sports performance. International seminar of Sports Psychology. Madrid
- RELIU, J.C.**(1997). *Psicología del Esporte. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico*. Síntesis Psicología, España.
- SILVA, F.** (1989): *Evaluación Conductual y Criterios Psicométricos*. Ed: Pirámide. Madrid.
- STRAUB, W.F. & WILLIAMS, J.M.** (1984): *Cognitive Sport Psychology*. Sport Science Associates. Lansing, New York.
- SUINN, R.M.** (1986). *Seven steps to peak performance. The mental training manual for athletes*. Hans Huber Publishers.
- TRAVIS, C.A. y SACHS, M.L.** (1991) *Applied sport psychology and persons with mental retardation*, *The Sport Psychologist*, 5, 382.
- WEINBERG, R.S. e GOULD, D.** (1996): *Fundamentos de Psicología del Deporte y Ejercicio Físico*. Ed. Ariel Psicología
- WEISS, J.M.** (1991): *Psychological skill development in children and adolescents*, *The Sport Psychological*, 5, 535.
- WEINBERG, R. S. e GOULD, D.** – Fundamentos de Psicologia do Esporte e do Exercício. Artemed Editora, 1999.
- WILLIAMS, J.M.** (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Bibliot.Nueva.