

Psychological Skills' Training in Boccia's National Team: A Psychological Intervention

Treino de Competências Psicológicas na Seleção Nacional de Boccia: Uma Intervenção Psicológica

Tiago Maciel¹, Liliana Fontes¹, Rui Gomes¹

¹Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Abstract

In the last decades, the training of mental skills in sports has stimulated researchers' interest due to its importance in athletes' well-being and sport success. The same does not occur in the consistent and longitudinal implementation of these skills in sports teams, especially in adapted sports. This study's main objective is to describe the work done with the Boccia National Team: the analysis, adaptation, and implementation of the essential psychological skills for this sport, applied throughout the Olympic quadrennial for Tokyo2020.

This cyclical model was applied in training and competition, and included 6 phases of skills training, namely: communication, mental preparation (breathing exercise and mental visualization), positive thinking, and mental awareness. The athletes' commitment and sense of duty in the application of this model, regardless of the type of disability or sport class, leads us to believe that, increasingly, the concept of high performance in adapted sports is the same as with non-disabled athletes. The same approach should also be shared and applied by all sports' agents and leaders that participate in these sports.

Keywords: Sports psychology; mental skills training; Boccia, high performance.

Resumo

Nas últimas décadas, o treino de competências psicológicas no desporto tem suscitado o interesse dos investigadores pela sua importância no bem-estar e sucesso desportivo dos atletas. O mesmo não ocorre na implementação consistente e longitudinal dessas competências nas equipas desportivas, sobretudo no desporto adaptado. Este estudo tem como principal objetivo descrever o trabalho realizado na Seleção Nacional de Boccia de análise, adaptação e implementação das competências psicológicas essenciais para a modalidade, aplicadas ao longo do quadriénio Olímpico para Tóquio2020. Este modelo cíclico é executado em contexto de treino e competição, incluindo 6 fases de treino de competências como: comunicação, preparação mental (exercício de respiração e visualização mental), pensamentos positivos e consciência mental. O compromisso e empenho dos atletas na aplicação deste modelo, independentemente do tipo de deficiência ou classe da modalidade, leva-nos a crer que, cada vez mais, o conceito de alto rendimento no desporto adaptado é trabalhado de igual forma como com atletas sem deficiência. A mesma visão deverá também ser partilhada e aplicada por todos os agentes e dirigentes desportivos que integram estas modalidades.

Palavras-Chave: Psicologia do desporto; treino de competências psicológicas; Boccia; alto rendimento.

Introdução

A prática de desporto, tanto a nível competitivo como recreativo, proporciona inúmeros benefícios, desde a prevenção de doenças até uma maior integração na sociedade, passando ainda por maior resiliência psicológica. Os praticantes de desporto usufruem de um conjunto de fatores que levam, em última instância, a uma melhor qualidade de vida (Maddux & Dawson, 2014).

Ao nível competitivo, os atletas devem possuir várias competências para alcançarem sucesso desportivo. Para além das competências técnicas e táticas, destaca-se a importância das competências psicológicas, que são essenciais para atingir altos níveis de rendimento, especialmente no desporto de alta competição.

As competências psicológicas englobam pensamentos e emoções mobilizados de um modo estruturado, no sentido de produzir um impacto desejado no comportamento humano que, no caso desportivo, visa ajudar o atleta a adaptar-se às situações de treino e competição (Gomes, 2011, 2012). Dada a importância dos fatores psicológicos no rendimento desportivo, aliada ao facto de estas competências serem passíveis de serem aprendidas e treinadas, é essencial desenvolver programas de intervenção eficazes no ensino destas competências aos atletas, especialmente a atletas de elite, cujo sucesso ou fracasso é, por vezes, definido em momentos muito específicos de tempo.

Estes programas têm vindo a receber cada vez mais atenção nas últimas duas décadas, tendo-se assistido a uma proliferação do número de programas disponíveis e de estudos de investigação com o objetivo de aferir a eficácia dos vários tipos de programa. Destaca-se, por exemplo, um programa de treino de competências psicológicas com jovens atletas de elite praticantes de rugby (Sharp, Woodcock, Holland, Cumming, & Duda, 2013). O programa foi implementado durante 6 meses, em paralelo com o treino desportivo habitual, estruturado nas seguintes fases: (1) Sessão introdutória ao treino de competências psicológicas; (2) Perfil de rendimento; (3) Definição de objetivos; (4) Pensamentos positivos; (5) Controlo de ativação; (6) Visualização mental; (7) Rotinas pré-competitivas; (8) Planos pré-competitivos; e (9) Sessão de revisão do perfil de rendimento e do programa de treino de competências psicológicas.

Em conjunto com as sessões de treino com atletas, os investigadores responsáveis acompanharam as competições, tendo ainda incluído sessões com pais e treinadores, de forma a garantir o seu apoio ativo aos atletas na aprendizagem e treino das competências psicológicas. Após a implementação do treino, Sharp e colaboradores (2013) procuraram avaliar a sua eficácia em vários parâmetros. Estes autores concluíram que tanto atletas como treinadores fizeram uma avaliação positiva do programa, qualificando-o como interativo e bem planeado, levando a um aumento do conhecimento dos atletas sobre técnicas e competências psicológicas, ajudando ainda a aumentar a coesão entre a equipa. Os atletas consideraram a aplicação das técnicas aprendidas eficazes, levando a uma maior abertura, honestidade e autorregulação. Mais ainda, avaliaram o programa como

importante no aumento do conhecimento e compreensão dos treinadores relativamente às competências psicológicas, bem como no seu apoio aos atletas e aplicação das competências em treino.

Em suma, a eficácia deste programa no ensino de diversas competências psicológicas a atletas de alta competição, com um impacto positivo ao nível do seu rendimento desportivo, suporta a atenção dedicada a estas intervenções e sublinha a importância do seu desenvolvimento e aplicação no desporto de elite.

Programas de Intervenção no Desporto Adaptado

Apesar desta crescente proliferação de programas direcionados a atletas de alto rendimento, escasseiam ainda programas e estudos que tenham como público-alvo atletas com deficiência. De facto, o desporto adaptado foi durante muito tempo visto como não-competitivo, assistindo-se frequentemente a uma “superproteção” do atleta relativamente ao fracasso (Soares, 2007). Esta perspetiva tem vindo a mudar nos últimos anos, com um foco cada vez maior no rendimento desportivo do atleta com deficiência. Desta forma, tem-se assistido a uma harmonização entre atletas com e sem deficiência, tanto a nível competitivo como de treino. O objetivo central desta mudança de atitude é que o trabalho com atletas com deficiência esteja focado no indivíduo como atleta e não como portador de deficiência. Consequentemente, considera-se que os programas de treino de competências psicológicas já implementados com atletas saudáveis possam ser aplicados de igual forma a atletas com deficiência, salvaguardando, obviamente, as diferenças que decorrem dos constrangimentos provocados pela deficiência (Hanrahan, 1998, cit. por Soares, 2007). Por exemplo, em atletas com deficiência mental poderá ser necessário utilizar uma linguagem mais simplificada, de forma a garantir a compreensão das instruções dadas.

Das modalidades de desporto adaptado, o Boccia é talvez uma das mais populares entre os atletas, tendo sido incluída pela primeira vez no Jogos Paralímpicos de '84. Está orientada para ser praticada por atletas portadores de deficiência motora e/ou cognitiva, embora seja também popular na população idosa pela sua adaptabilidade a diferentes níveis de capacidade física. Em Portugal, é uma modalidade que conta com muitos praticantes que representam frequentemente o país em competições internacionais.

Dadas estas características, os poucos programas de intervenção em desporto adaptado que têm sido implementados são frequentemente aplicados a atletas de Boccia. A nível internacional, destaca-se, por exemplo, a preparação mental implementada na Seleção Nacional dos EUA (Brinker, 2016) que inclui: (1) Controlo das respostas fisiológicas dos atletas, através da identificação das sensações físicas e implementação de métodos para as controlar, nomeadamente a aprendizagem e treino de técnicas de respiração; (2) Rotinas pré-jogo e pré-jogada, cuja consistência resultante auxilia no relaxamento e concentração dos atletas; (3) Visualização, que consiste no ensaio mental de todos os componentes da jogada, tanto a nível do

gesto técnico e motor como de todos os estímulos que os acompanham; e (4) Técnicas para lidar com a ansiedade, das quais se destacam o treino de pensamentos positivos.

Em Portugal, Vitorino, Ramos e Morgado (2015) aplicaram um programa de treino de competências psicológicas a 18 alunos com Necessidades Educativas Especiais praticantes de Boccia, no âmbito do desporto escolar. Este programa seguiu várias fases, começando com uma etapa informativa, onde, em conjunto com os professores, se identificaram as áreas com maior necessidade de intervenção. Seguiu-se uma avaliação inicial das necessidades e competências psicológicas dos atletas, com a informação a ser sistematizada na fase seguinte e usada para determinar as competências psicológicas a incluir na intervenção, permitindo definir os objetivos do programa: melhorar a atenção e concentração, promover a autonomia pessoal e desportiva, interiorizar e implementar rotinas desportivas e estimular atitudes competitivas adequadas. Após a intervenção, foi realizada uma avaliação final das competências treinadas. Este programa (Vitorino et al., 2015), exemplifica as semelhanças encontradas nas intervenções com atletas com e sem deficiência, não descurando algumas especificidades já apontadas na intervenção no desporto adaptado, nomeadamente a necessidade de focalizar a atenção do atleta, recorrer a linguagem verbal simples e a gestos, fornecer uma indicação de cada vez, confirmar a compreensão das instruções, entre outros aspetos que são comuns a ambas as populações, mas que devem ser alvo de especial atenção em atletas portadores de deficiência.

Finalmente, estes autores (Vitorino et al., 2015) concluíram que, apesar da natureza qualitativa da investigação, o rendimento dos atletas melhorou, destacando-se a participação no campeonato nacional de um dos atletas. Verificou-se ainda uma melhoria da atitude competitiva e rendimento desportivo durante a competição. Consequentemente, é possível concluir que, assim como com atletas sem deficiência, o treino de competências psicológicas em atletas portadores de deficiência pode ser eficaz na melhoria do rendimento desportivo.

Fatores Psicológicos no Boccia

Independentemente de o contexto ser de competição ou treino, os praticantes de Boccia executam inúmeros gestos motores, uns mais planeados (ex.: lançar a primeira bola de um parcial) e outros mais imprevistos (ex.: responder a uma jogada do adversário). Habitualmente, a maioria destes gestos são realizados instintivamente, sem grande planeamento e tempo para pensar por parte dos atletas.

No entanto, a correta execução destes gestos é fundamental para um bom rendimento e conseqüente sucesso desportivo dos atletas. Dada a típica falta de tempo em situações de competição, que impedem que os atletas possam planejar adequadamente os gestos necessários, é importante que adquiram rotinas psicológicas de execução motora que ajudem a aumentar a probabilidade de terem um bom rendimento.

Ou seja, importa que o gesto realizado instintivamente parta de um planeamento prévio, de forma a melhorar o rendimento do atleta e contribuir para o seu sucesso. Neste sentido, é fundamental dividir a tarefa desportiva a executar nas suas diferentes etapas. A importância deste planeamento é corroborada por Marta (1998, cit. por Leite, 2007, p. 11) que considera que “o atleta de Boccia necessita de uma focalização ótima dos níveis de atenção e concentração, antes e entre os lançamentos, para permitir a melhor coordenação e controle muscular; deve ser capaz de recorrer facilmente à memória para obter a imagem mental, do gesto eficaz a reproduzir em termos motores; e tem de controlar as reações emocionais, através da utilização de estratégias apropriadas às exigências da situação competitiva em concreto, para não afetar a execução ótima do lançamento, e a capacidade de decisão tática.”

Considerando estes aspetos, verifica-se que as etapas da execução motora estão diretamente associadas às competências psicológicas, técnicas e táticas, pelo que os atletas devem dominar intimamente as rotinas psicológicas antes de cada lançamento para obterem sucesso. Este processo de relação entre a execução motora e o plano mental foi delineado numa rotina mental e motora treinada com os atletas que participam em estágios e competições da Seleção Nacional de Boccia, prevendo-se sempre a possibilidade de alterações e adaptações baseadas face às características individuais dos atletas ou dos pares/equipas quando competem coletivamente. Além destas pequenas adaptações, este modelo é ainda diferenciado atendendo ao tipo de jogo, uma vez que na componente individual não existe comunicação entre atletas da mesma equipa, pelo que não se antecipa a necessidade de treino específico desta competência; e ao tipo de classe, já que a categoria BC3 é diferenciada pela utilização da calha como meio de colocação da bola, o que coloca constrangimentos adicionais que devem ser antecipados no treino das competências psicológicas.

Boccia: Uma Intervenção Psicológica no Boccia

Apresentamos neste trabalho um programa de intervenção psicológica com atletas da Seleção Nacional de Boccia, com o objetivo de melhorar o seu rendimento desportivo, delineando a forma como a intervenção foi desenvolvida e implementada. O trabalho está estruturado numa descrição inicial das competências psicológicas e dos planos de preparação mental treinados, seguindo-se uma exposição da implementação propriamente dita do programa e terminando com uma avaliação da utilização das rotinas psicológicas. Finalmente, tecem-se algumas considerações finais sobre todo o processo de implementação do treino, do ponto de vista do psicólogo responsável.

Competências Psicológicas Treinadas

Tendo em conta os programas de treino mental em alta competição referenciados na literatura e descritos acima

e às características da modalidade de Boccia, o programa de intervenção implementado incluiu as seguintes competências psicológicas e objetivos:

- **Comunicação:** melhorar as competências de comunicação dos atletas, especialmente relevante no jogo em pares/equipas.
- **Tomada de decisão:** melhorar esta competência de forma a definir rápida e acertadamente a estratégia de jogo mais adequada.
- **Preparação mental:** melhorar a articulação entre os movimentos físicos e as rotinas de execução motora.
- **Pensamentos positivos:** melhorar os padrões de diálogo interno, principalmente em situações de elevada pressão competitiva.

A Figura 1 ilustra as seis fases da rotina de preparação mental treinada com os atletas. Das competências psicológicas e interativas, são abordados fatores como a comunicação e o processo de tomada de decisão (Fases 1 e 2), a preparação técnica e mental, incluindo exercícios como o treino da respiração, visualização mental e os pensamentos positivos (Fases 3, 4 e 5), e a avaliação da jogada, onde a comunicação e o restabelecimento da confiança são decisivos (Fase 6).

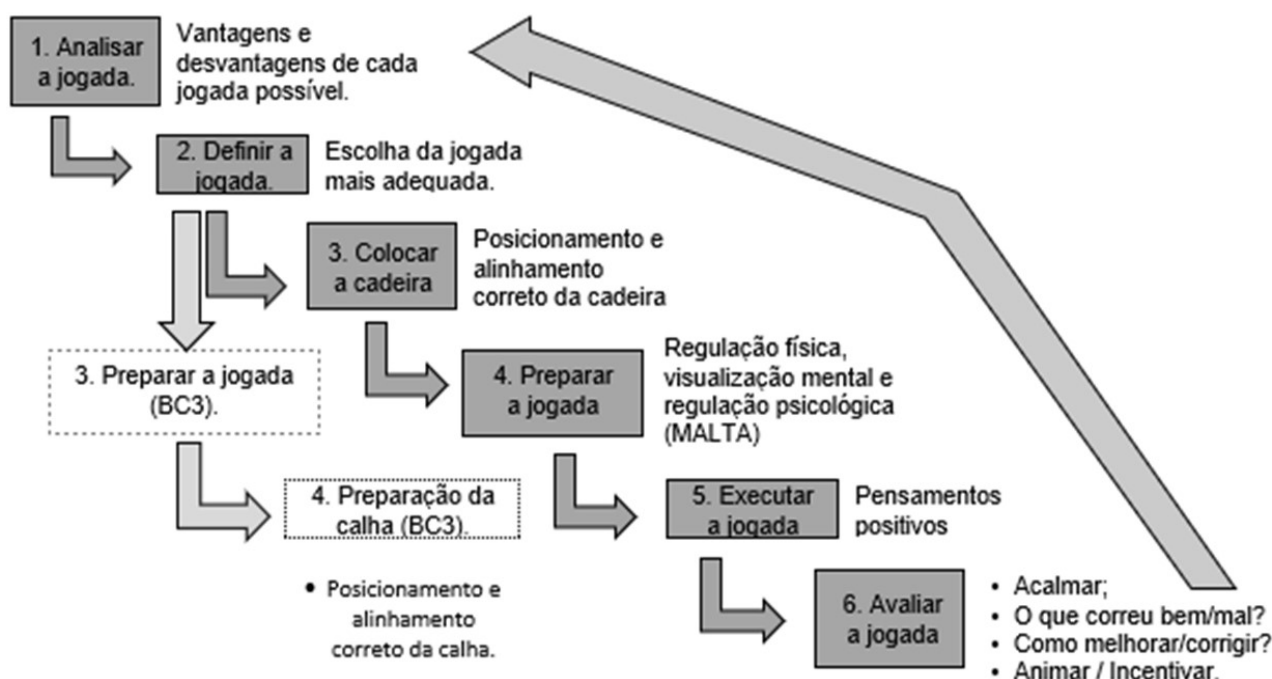


Figura 1 – Plano de preparação mental em jogo.

- **Consciência mental:** melhorar a capacidade de avaliação das jogadas realizadas, de forma a analisar os aspetos positivos e negativos e repetir (ou corrigir, respetivamente) em jogadas futuras. Trata-se da etapa que se segue à execução motora, onde cada atleta deve executar quatro tarefas: (a) restabelecer a calma, principalmente se a jogada não decorreu como esperado; (b) analisar o erro; (c) analisar a solução alternativa; e (d) ganhar confiança para a nova execução motora.

Para aumentar a eficácia da comunicação, esta competência deve ser adaptada à deficiência, um dos princípios base para a interação com o atleta e entre atletas (Bawden, 2006). A comunicação é particularmente relevante em três fases do processo de preparação mental:

- **Análise da jogada (Fase 1):** apreciação das vantagens e desvantagens de todas as variáveis do jogo. Aconselha-se que em situações mais complexas existam, pelo menos, duas possibilidades de jogada.

Planos de Preparação Mental

- **Definição** da jogada (Fase 2): processo de tomada de decisão tendo em conta a análise inicial.
- **Avaliação** da jogada (Fase 6): restabelecer o controle emocional, avaliar a jogada (nos seus aspetos negativos e a melhorar) e estimulação da confiança pessoal para a preparação da próxima jogada.

Estas fases comunicacionais têm um papel fundamental na competição coletiva, uma vez que têm uma ligação direta com a componente tática e com o processo de evolução e aprendizagem contínuos. Na competição individual, o processo também é realizado de forma semelhante, mas sem o diálogo associado, seguindo a mesma lógica para uma correta análise, tomada de decisão e avaliação.

Na Fase 3, inicia-se a preparação técnica para a execução motora, onde o posicionamento da cadeira é fulcral para a obtenção do melhor ângulo de jogada possível consoante o movimento do braço e da jogada pretendida. Após uma correta colocação e alinhamento da cadeira, o atleta inicia a preparação mental para a execução (Fases 4 e 5): exercício de respiração (regulação para uma correta ativação fisiológica do atleta; ver Harris, 1991) e visualização mental (Martin, Moritz, & Hall, 1999) com a implementação da técnica MALTA (Movimentar, Afinar, Lançamento, Trajetória e Alegria).

O exercício de respiração consiste na inspiração profunda e completa de ar acompanhada de uma contagem até quatro, seguida da expiração, acompanhada por uma contagem até oito. A técnica de visualização mental MALTA consiste num processo de visualização mental adaptado ao Boccia que ajuda os atletas a visualizarem o gesto motor na primeira pessoa (perspetiva interna) e a imaginarem a trajetória que a bola terá de percorrer, terminando com o sucesso final da jogada. Este processo deve ser executado entre 30 e 60 segundos, dependendo da classe e complexidade da situação de jogo.

O treino destas competências psicológicas visa a aprendizagem e/ou aperfeiçoamento orientados e sistemáticos, promovendo respostas mais eficazes e consistentes face às exigências das situações desportivas na procura da potencialização de um melhor rendimento desportivo (Vealey, 2007).

Resumidamente, todas estas estratégias permitem criar em contexto de treino uma rotina de jogo que proporciona aos atletas um maior controlo e domínio da situação, aumentando o seu foco e confiança para a execução da tarefa e reduzindo as fontes de *stress* diretamente associadas à competição. Weinberg e Gould (2019) defendem que o sucesso ou insucesso de qualquer desportista resulta de uma combinação entre as habilidades físicas e as habilidades psicológicas, proporcionando este método uma harmoniosa junção destas componentes, acompanhadas ainda da vertente tática, tornando o processo adaptável às condições de cada atleta e às circunstâncias do jogo.

Implementação do Programa de Intervenção

O nosso modelo de intervenção seguiu as indicações de Gomes, Fontes, Maciel, Simões e Resende (2019) que sugerem quatro fases no treino de competências psicológicas e de vida: motivação (sensibilização dos atletas para a importância do treino psicológico no rendimento desportivo), aprendizagem (informação e ensino das competências psicológicas a treinar), automatização (treino das competências psicológicas em situações específicas de treino) e generalização (treino das competências psicológicas em competição). O treino psicológico permite uma adaptação ótima às exigências da modalidade e da competição, desenvolvendo e otimizando a utilização das potencialidades individuais (Vitorino & Alves, 2009; Weinberg & Gould, 2019). No modelo que apresentamos, tanto a execução em jogo como o treino das componentes técnicas e táticas estão, como na maioria das modalidades desportivas, diretamente ligadas à execução dos planos mentais. De forma a atingir com sucesso esta junção de componentes, e atendendo à população onde o modelo foi aplicado, foi fundamental que o planeamento do treino destas competências incluisse todos os responsáveis de cada área para evitar dissociações ou implicações negativas, principalmente a nível técnico-individual.

Desta forma, e de acordo com as fases descritas acima (Gomes et al., 2019), começou-se pela sensibilização de todos os envolvidos para a necessidade de implementação do programa, de forma a promover um melhor desenvolvimento desportivo dos atletas e, consequentemente, um melhor rendimento (fase motivacional). Procurou-se que todos os envolvidos acreditassem no impacto positivo do treino mental, tanto a nível desportivo como de desenvolvimento pessoal dos atletas. Este passo foi fundamental para garantir o envolvimento de todos responsáveis, sendo crucial para o sucesso do programa.

De seguida, foi providenciada formação para todos os envolvidos na modalidade com ligação direta à Seleção Nacional de Boccia (atletas, treinadores, assistentes técnicos desportivos, membros técnicos dos clubes representados, etc.) – fase de aprendizagem. Neste caso, procurou-se que todos os interessados compreendessem os conceitos e implicações deste treino para os atletas, de modo a poderem seguir os mesmos procedimentos em contexto de clube/associação. Garantiu-se assim uma uniformidade entre os treinos nos clubes/associações e os treinos na seleção. Todos os atletas tiveram ainda apoio personalizado técnico e psicológico através de sessões individuais fora do contexto de estágio. A componente coletiva teórica foi trabalhada nos estágios mensais, para promover de forma eficaz a aprendizagem em equipa e adaptar melhor o treino às características do grupo.

Após toda a aprendizagem e automatização teórica do processo, iniciou-se a transferência para o contexto de treino nos estágios (fase de automatização). Ou seja, após uma explicação de todos os parâmetros e sua correta interpretação (fase de aprendizagem), passou-se para uma fase de aplicação prática em simultâneo com os aspetos técnicos e táticos. Nesta fase surgiram as principais resistências e barreiras por parte dos atletas. Propomos que estes obstáculos derivem do facto de,

para alguns atletas, esta intervenção ter representado uma mudança radical em relação à forma de atuar anteriormente. O treino destas competências foi realizado nos momentos em que a delegação se reuniu para estágio e durante as sessões individuais com o psicólogo responsável pelo processo (primeiro autor deste trabalho): três dias por mês, onde apenas em dois foi possível reunir com todo o grupo/classe de atletas, o que colocou alguns constrangimentos ao treino eficaz das competências previstas. Em todos estes momentos coletivos foram realizadas recolhas de vídeo e de dados estatísticos para posterior análise para o estágio seguinte.

Na fase final do programa de treino mental (fase de generalização) procurou-se que os atletas demonstrassem na prática as rotinas psicológicas aprendidas em várias situações de treino e, posteriormente, no próprio jogo. O plano mental foi desenvolvido para ser implementado em todos os momentos de jogo, de forma a promover o rendimento desportivo e atendendo à superação de todos os fatores que influenciam negativamente o rendimento, como a pressão competitiva, o *stress* e a ansiedade. Apesar de ser em contexto de treino que são aprendidas e testadas todas as capacidades dos atletas e ao qual estes dedicam cerca de 99% do seu tempo (McCann, 1995), nem sempre é possível recriar nos atletas todas as componentes presentes na competição, nem com a mesma intensidade. Ainda assim, procurou-se replicá-las o melhor possível de forma a que, no futuro, os atletas possuam uma maior facilidade em lidar com as situações adversas e atinjam a melhor adaptação possível. Neste sentido, foram implementadas algumas regras de treino comuns a todos os exercícios para assim recriar momentos de jogo, nomeadamente:

- Aquecimento: reiniciar todo o processo individual, desde a recolocação da cadeira (mesmo que já esteja bem colocada do lançamento anterior) até à execução.
- Durante o jogo-treino: apenas é permitida a presença de dois elementos no campo visual de jogo (treinador e árbitro), sem que estes se coloquem no alinhamento da jogada (à frente ou atrás das bolas), para não afetar o ângulo visual dos atletas.

- Monitorização e feedback contínuos: avaliação de todo o processo, através da recolha de dados audiovisuais e estatísticos para fornecer informações úteis e em tempo real aos atletas.
- Jogo-treino constante: as regras de jogo são seguidas como na competição, tanto para os atletas como para os treinadores/técnicos acompanhantes.

Estas regras permitiram recriar algumas características da competição e introduzir algumas regras extra, como a limitação de tempo para a jogada, como um todo, ou para cada fase do processo de execução da jogada.

O exercício realizado mais vezes para auxiliar a automatização do processo na replicação da situação e pressão do jogo foi designado 5-20-10. O principal objetivo deste exercício baseia-se num dos lemas da equipa “Pensar melhor e mais rápido” e promove um processo de análise de jogo adequado, uma melhor comunicação entre elementos da equipa e uma melhor tomada de decisão para a execução. Em cada um destes momentos, os atletas tinham um tempo limitado para a execução: 5 segundos para analisar o jogo em silêncio (Fase 1), 20 segundos para dialogar e discutir as diferentes possibilidades de jogada e 10 segundos para tomarem uma decisão concreta (Fase 2), antes de passar para a execução. Caso algum dos períodos fosse ultrapassado, cabia ao capitão tomar a decisão de jogada. Desta forma, foi possível fomentar rotinas que promovem uma melhor articulação comunicacional e de pensamento tático em jogo através da execução do plano previamente aprendido.

Para ajudar a colmatar algumas dificuldades e evitar a interferência constante no jogo de elementos externos, o papel de liderança do capitão é fulcral, já que permite uma maior e melhor coordenação dos processos em treino e, mais tarde, na aplicação em jogo. Este papel acaba por ser diferenciado nas diferentes classes, atendendo à capacidade cognitiva, experiência e conhecimento tático dos atletas. Em todos os momentos de tomada de decisão em equipa, o processo é realizado num estilo democrático e deliberado, para que a envolvimento e o compromisso de todos os elementos em campo seja notório.

Tabela 1. Ficha de avaliação dos planos mentais em competição: vertente coletiva

Data:		Ficha 4-Rendimento desportivo em jogo - Equipa - BC1-BC2-BC4																																							
Equipa:		Técnico:					Jogo : Portugal:					Resultado final:					Cor bolas:																								
A t l e t a s	C - Colocação; A - Abrir; CD - Colocação Defensiva; T - Transporte; Ta - Tabela AC - Abrir por Cima	Fase 1: Analisar o jogo: Número de jogadas possíveis					Fase 2: Definir a jogada: Escolha da melhor jogada a fazer					Fase 3: Colocar a cadeira: Colocação correta da cadeira					Fase 4: Preparar a jogada: Realização das rotinas mentais					Fase 5: Executar a jogada: Apoio na realização da jogada					Fase 5: Executar a jogada Eficácia					Fase 6: Avaliar a jogada 1. Acalmar; 2. Avaliar erro; 3. Avaliar solução; 4. Animar					Distância				
	1º Parcial Resultado:	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5	m							
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5	/						
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5	/						
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5	/						
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5	/						
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5	/						

Avaliação da Utilização das Rotinas Psicológicas

Todo o processo foi avaliado nos estágios mensais e nas competições de forma a traçar a evolução dos atletas. Como se verifica na Tabela 1, da mesma forma que se avaliou a execução dos processos mentais em cada bola lançada na modalidade coletiva (Fases 3, 4 e 5), avaliou-se também a componente tática (Fases 1 e 2) através da análise da tomada de decisão do atleta, comparando com a situação e o modelo de jogo aplicado na seleção nacional de Boccia, assim como a distância e o tipo de jogada efetuada. A parte técnica foi avaliada pela qualidade da colocação da cadeira/calha (Fase 3 ou 4).

A avaliação é realizada numa escala tipo *Likert* de 1 a 5, à exceção da eficácia final da jogada que é avaliada numa escala dicotómica de 0 ou 1 (eficaz ou não eficaz, respetivamente).

Tabela 2. Ficha de avaliação dos planos mentais em competição: vertente individual

Ficha 4-Rendimento desportivo em jogo individual e observação do adversário - BC1-BC2-BC4

Competição: _____ Data: ___/___/___ Fase da competição: _____ Resultado final: _____

Atleta:		Bolas:										Distância	Estratégia de Jogo:						Eficácia (0 ou 1)		Atleta:	Mão/Pé:		
C - Colocação; A - Abrir; CD - Colocação Defensiva; T - Transporte; Ta - Tabela AC - Abrir por Cima		Fase 3: Colocar a cadeira: Colocação correta da cadeira					Fase 4: Preparar a jogada: Realização das rotinas mentais						Eficácia (0 ou 1)	C - Colocação CD - Colocação Defensiva; A - Abrir; AC - Abrir por Cima; T - Transporte; Ta - Tabela								Bolas de Jogo:		
1º Parcial Resultado:		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	m	C	CD	A	AC	T	Ta	0	1	Observações:	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	△	C	CD	A	AC	T	Ta	0	1		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	□	C	CD	A	AC	T	Ta	0	1		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1		C	CD	A	AC	T	Ta	0	1		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1		C	CD	A	AC	T	Ta	0	1		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1		C	CD	A	AC	T	Ta	0	1		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1		C	CD	A	AC	T	Ta	0	1		

A avaliação de cada fase é independente, ou seja, o facto de a jogada não ter sido executada de forma eficaz não significa que, por exemplo, o processo de análise ou tomada de decisão seja mal executado e tenha a congruente má avaliação. Existe apenas um processo dependente de outro: a eficácia da jogada (0 ou 1), onde apenas é considerada eficaz (1) se a jogada for executada tal e qual como planeado pela equipa (Fase 2).

Na componente coletiva, a avaliação foi realizada pelos treinadores do par/equipa, uma vez que são os elementos que melhor conhecem todo o processo e que estão mais próximos dos atletas em todos os momentos de jogo.

Na competição individual (Tabela 2) os parâmetros de observação são muito semelhantes à vertente coletiva, retirando-se apenas os fatores que avaliam a comunicação e adicionando-se a avaliação sobre a eficácia do adversário: o tipo de jogada realizada e a opção de incluir informação detalhada sobre o adversário, útil em situações futuras. Esta avaliação é realizada pelos assistentes desportivos mais familiarizados com a respetiva classe, nunca sendo entregue a observação de um atleta ao seu assistente/treinador pessoal.

Todos os elementos aptos a realizar este tipo de avaliação receberam formação específica sobre o preenchimento das fichas de observação e de todas as atualizações que foram realizadas ao longo do tempo.

Considerações Finais

Independentemente das limitações físicas ou psicológicas dos atletas, quando abordamos a alta competição o objetivo é comum: alcançar rendimento que permita o sucesso desportivo de cada atleta (que não deve ser confundido com “ganhar” ou “ser o melhor”). Este aspeto é invariável consoante nos referimos a um atleta dito “normal” ou outro portador de algum tipo de deficiência. Isto mesmo decorre da nossa experiência de trabalho na modalidade de Boccia. Nestes atletas encontramos a mesma determinação, empenho e espírito de conquista que verificamos noutros atletas de alto nível a competir em modalidades socialmente mais conhecidas. Sem dúvida que trabalhar com atletas de Boccia nos colocou desafios e necessidades de adaptações nas metodologias de trabalho que habitualmente aplicamos noutras modalidades. Todavia, o aspeto mais importante a reter é o facto de estes atletas estarem disponíveis e beneficiarem do treino mental do mesmo modo que os seus colegas sem deficiência. Por isso, existem todas as vantagens em que os agentes desportivos integrem nas equipas técnicas psicólogos do desporto, uma vez que são os profissionais mais preparados para delinear, implementarem e avaliarem programas de treino psicológico com evidência científica como o descrito neste trabalho.

Referências

Bawden, M. (2006). Providing sport psychology support for athletes with disabilities. In J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 665-683). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd. doi:10.1002/9780470713174.ch29

Brinker, K. (2016). *Mental preparation in Boccia*. USA Boccia. Accessed 20 June 2019. [https://usaboccia.org/wp-content/uploads/2016/06/Mental-game-in-boccia.pdf].

Gomes, A. R. (2011). A influência dos factores psicológicos no ensino e aprendizagem de competências motoras [The influence of psychological factors on teaching and learning of motor skills]. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 213-248). Várzea Paulista: Editora Fontoura.

Gomes, A. R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol [Psychological skills and mental preparation of handball athletes]. In M. Arraya & P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399). Lisboa: Visão e Contextos.

Gomes, A.R., Fontes, L., Maciel, T., Simões, C., & Resende, R. (2019). *Treino de competências de vida: Uma proposta teórica e desafios futuros* [Life skills training: A theoretical proposal and future challenges].

Manuscrito submetido para publicação [Manuscript submitted for publication].

Harris, D. V. (1991). Técnicas de relajacion y energizacion para la regulacion del arousal [Relaxation and energizing techniques for arousal regulation]. In J. Williams (Ed.), *Psicologia aplicada al deporte* [Psychology applied to sports] (pp. 277-306). Madrid: Biblioteca Nueva.

Leite, L. (2007). As competências psicológicas no desporto: Estudo com atletas de Boccia [Psychological skills in sports: A study with Boccia athletes]. Monografia. Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Maddux, J. E., & Dawson, K. A. (2014). Predicting and changing exercise behavior: Bridging the information-intention-behavior gap. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy life styles* (Vol. 2, pp. 97-120). New York: Nova Science.

Marta, L. (1998). *Boccia: Estudo-piloto sobre o estado de conhecimento na modalidade* [Boccia: Pilot study on the state of knowledge in the sport]. (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Martin, K.A., Moritz, S.E. & Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268. doi:10.1123/tsp.13.3.245

McCann, S. (1995). Overtraining and burnout. In S. M. Murphy (Ed), *Sport Psychology Interventions* (pp. 347-368). Champaign: Human Kinetics.

Sharp, L. A., Woodcock, C., Holland, M. J., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist*, 27(3), 219-232. doi:10.1123/tsp.27.3.219

Soares, A. (2007). *A utilização das competências psicológicas pelos atletas de Boccia* [The use of psychological skills by Boccia athletes]. (Monografia não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singers (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 286-309). New Jersey: Wiley & Sons, Inc. doi:10.1002/9781118270011.ch13

Vitorino, A., & Alves, J. (2009). Treino psicológico em populações com Necessidades Especiais. *International Journal of Developmental and Education Psychology*, 3(1), 251- 256.

Vitorino, A., Ramos, C., & Morgado, S. (2015). Programa de treino de competências psicológicas no desporto adaptado: Exemplum optimi on boccia. *Revista da UIIPS*, 3(3), 166-181.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.