

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E
EDUCAÇÃO FÍSICA

**Os factores positivos e negativos que influenciam a
performance das jogadoras da liga portuguesa de
basquetebol.**

César Ferreira Seabra

Coimbra, 2007

Resumo

Este estudo de investigação foi realizado com o objectivo de compreender quais os factores que influenciam de forma positiva e/ou negativa a performance das atletas de basquetebol da liga portuguesa feminina na época de 2004/2005, verificando também se estes factores variam ao longo da época.

A amostra é constituída por quatro equipas femininas da Liga Portuguesa de Basquetebol. A experiência como jogadoras varia entre os 10 e os 22 anos ($M = 15,63$), em que a maioria já passou pela selecção nacional portuguesa.

Para que a realização deste trabalho fosse possível e exequível, foi imprescindível o uso de um guião de entrevista realizado para o efeito e um gravador para gravar as entrevistas de grupo a cada uma das equipas. Após a transformação das entrevistas do formato mp3 para formato wav, foi usado o programa da Sony “Digital Voice Editor 2” para ouvir as entrevistas e transcreve-las *ad verbatim*.

Análise e tratamento dos dados recolhidos efectuaram-se através do programa informático “Aquad 6”.

Os resultados obtidos indicam que são vários os factores referidos como tendo influencia positiva e/ou negativa na performance das atletas. De todos os factores citados pelas atletas podemos agrupa-los em sete categorias: 1- Factores de ordem física; 2- Factores mentais/psicológicos; 3- Factores relacionados com as características da equipa; 4- Factores relacionados com os treinos; 5- Factores relacionados com o treinador; 6- Factores relacionados com o apoio exterior dado às atletas; 7- Factores relacionados com a preparação individual de cada atleta.

Esta investigação revela também que a percepção das atletas relativamente à importância dos factores que influenciam a sua performance variam ao longo de toda a época. Durante a época regular a categoria de factores mais vezes referida é a que está relacionada com as características da equipa. Entre duas épocas, as atletas referem mais vezes os factores de ordem física, como tendo influencia na performance. Na fase de playoffs, ou seja, na fase mais decisiva da época, os factores mais vezes mencionados são os factores mentais/psicológicos.

Concluindo, pode-se afirmar que as atletas da liga portuguesa de basquetebol, ainda que de forma pouco acentuada, têm noção da importância dos factores mentais/psicológicos quando se sobe o nível de competição. No entanto, os seus

conhecimentos acerca desta matéria são muito débeis e pouco aprofundados, e as atletas consideram que existem outros factores com maior prioridade e que podem ter uma maior influência, no nível de competição em que estão inseridas.

Summary

This study was designed to reach a better understanding of which are the factors that have a positive and/or negative influence in performance of female basketball athletes of portuguese championship in 2004/2005 season, verifying as well if these factors change during the season.

The search is composed of four female teams of Portuguese Basketball Championship. Their experience as basketball players varies from 10 to 22 years (average=15,63) and most of them have already played for the national team.

In order to accomplish this work, it was necessary to create an interview guide and use a recorder for group interview of each team. All the interviews were tape-recorded of a duration between 25 and 82 minutes. After the interviews transformation from MP3 to wav, informatics software of "Sony Digital Voice Editor 2" were used to listen to interviews and describe them verbatim (word for word).

The analysis and treatment of the collected data were achieved through informatics program "Aquad 6".

Reached results show that there are several factors which have positive and/or negative in performance of female athletes. To every factors referred by female athletes we can group them into 7 categories: 1- Physical preparation factors; 2- Psychological/mental preparation factors; 3- Team characteristics; 4- Team training; 5- Coaching; 6- Social support; 7- Individual preparation.

This research reveals also the athletes perception concerning to the importance of the factors which influence their performance, differ during the season. During the regular season the team characteristics is the factor category more referred. Between two seasons, athletes refer more to physical preparation factors, as having influence in performance. In the play-off phase, in the most decisive phase of the season, the most mentioned factors are the psychological/mental preparation factors.

In conclusion, we can state that female athletes of portuguese basketball championship, although it was not much stressed, have notion of the importance of the psychological/mental preparation factors when the competition level grows up. However, their knowledge of this subject is very limited and female athletes consider

there are other factors being top priority and having more influence, in the competition level where they play.

Índice Geral

Índice geral	3
Índice tabelas e gráficos	4
Introdução	5
Pertinência do estudo	5
Objectivos do estudo	6
Revisão da literatura	7
Metodologia:	17
Amostra	17
Instrumentos	17
Procedimentos	17
Apresentação dos resultados	19
Categorias de factores:	24
1. Factores de ordem física	24
2. Factores mentais/psicológicos	27
3. Características da Equipa	31
4. Treinador	34
5. Treinos	36
6. Apoio Exterior	38
7. Preparação Individual	39
Fases do Campeonato:	41
Entre Épocas	41
Época Regular	43
Playoffs	47
Discussão dos resultados	55
Limitações e recomendações para estudos futuros	61
Conclusões e notas finais	63
Bibliografia	65

Índice Tabelas e Gráficos

TABELAS	
Tabela 1: Resumo dos factores que influenciam a performance referidos na bibliografia.	13
Tabela 2: Todos os factores citados pelas atletas que constituem esta amostra: época regular, playoffs e entre épocas.	19
Tabela 3: Categorias de factores em percentagem: época regular, playoffs e entre épocas.	22
Tabela 4: Factores positivos – entre épocas.	41
Tabela 5: Factores negativos – entre épocas.	42
Tabela 6: Factores positivos – época regular.	44
Tabela 7: Factores negativos – época regular.	46
Tabela 8: Factores positivos – playoffs.	48
Tabela 9: Factores negativos – playoffs.	49
GRÁFICOS	
Gráfico 1: Factores positivos – entre épocas.	41
Gráfico 2: Factores negativos – entre épocas.	42
Gráfico 3: Soma de factores referidos pela positiva e negativa – entre épocas.	43
Gráfico 4: Factores positivos – época regular.	43
Gráfico 5: Factores negativos – época regular.	45
Gráfico 6: Soma de factores referidos pela positiva e negativa – época regular.	47
Gráfico 7: Factores positivos – playoffs.	47
Gráfico 8: Factores negativos – playoffs.	49
Gráfico 9: Soma de factores referidos pela positiva e negativa – playoffs.	50

Introdução

A Psicologia do Desporto tem tentado compreender de que forma certos factores influenciam o rendimento dos atletas e a sua prestação desportiva. Relativamente à prestação, a diferença entre o vencedor e todos os restantes, está muitas vezes relacionada com a capacidade que cada atleta apresenta para lidar com os diversos acontecimentos, adversos ou não, e que ocorrem no momento da competição.

Gomes e Cruz (2001) referem que determinados atletas apresentam, quase sistematicamente, excelentes resultados nas competições, enquanto outros, apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico têm rendimentos abaixo do esperado.

Com base na afirmação anterior, é notório que existem muitos factores que podem influenciar o rendimento desportivo dos atletas. Nesta medida, a identificação de quais estes factores e a sua utilização em proveito dos atletas torna-se uma excelente estratégia para se alcançar o sucesso. Definindo estratégias para ultrapassar factores adversos ou inibindo a sua influencia, os atletas conseguirão melhorar a sua performance, assim como, a valorização dos factores que influenciam positivamente conduz os atletas a melhores resultados desportivos.

Esta investigação foi realizada com o intuito de compreender quais os factores que influenciam de forma positiva e/ou negativa a performance das atletas de basquetebol da liga portuguesa feminina na época de 2004/2005.

O trabalho que se segue consiste numa investigação qualitativa, definida por Locke et al. (1993) como uma estratégia empírica e sistemática para responder a questões sobre pessoas num determinado contexto social. É um meio de descrever e tentar compreender aquilo que as pessoas fazem, dizem e descrevem como suas experiências.

A investigação incidiu sobre quatro equipas da liga portuguesa, e para tal foram conduzidas entrevistas de grupo às atletas. Este trabalho encontra-se dividido em três partes distintas: época regular; playoffs; e entre épocas. Estas três partes distintas, visam essencialmente, elucidar acerca da possibilidade dos factores que influenciam a performance variarem, ao longo de toda a época.

Pertinência do estudo

O grande interesse na realização deste estudo advém do reconhecimento crescente por parte dos atletas, treinadores, técnicos e outros agentes desportivos, de que existem diversas categorias de factores que influenciam a performance desportiva dos atletas, factores esses que fazem a diferença entre ser o vencedor ou apenas mais um dos vencidos. Deste modo, a realização deste estudo, juntamente com outros estudos já realizados, visa cooperar para um maior saber e conhecimento acerca dos factores que limitam ou incrementam a prestação desportiva dos atletas no momento da competição, auxiliando desta forma os atletas a melhorar as suas performances e o seu nível competitivo com a ajuda dos seus treinadores que se devem manter em constante formação, tendo conhecimento dos estudos divulgados pelos investigadores da área do desporto.

Martens (1987) citado por Weinberg e Gould (1999) afirma que “O conhecimento da psicologia do desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar, quer ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos”. Na vida, tal como no desporto, o conhecimento e aprendizagem proporcionam o crescimento e maturação necessária para atingir o sucesso.

Objectivos

Com a realização deste estudo pretendemos efectuar uma caracterização sobre quais os factores que influenciam de forma positiva ou negativa a performance dos atletas. Tratando-se de um estudo qualitativo, foram conduzidas e gravadas entrevistas de grupo em atletas de basquetebol feminino. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas, após a transcrição, as entrevistas foram sujeitas a análise e tratamento de dados através do programa informático Aquad 6, com vista a:

- 1) Identificar quais as grandes categorias e todos os factores que nelas se inserem, que influenciam de forma positiva e/ou negativa a performance das atletas da liga portuguesa de basquetebol;

- 2) Verificar se os factores referidos pelas atletas como tendo influencia na prestação desportiva variam ao longo do campeonato, uma vez que este estudo se encontra dividido por três fases: época regular, playoffs e entre épocas;

- 3) Verificar se os factores mentais e/ou habilidades psicológicas são percebidos pelas atletas como tendo grande influencia na performance neste nível de competição, em comparação com a literatura existente relativa a atletas de elite mundial.

Revisão literária

No âmbito da temática, dos factores que podem influenciar a performance dos atletas nos momentos de competição, alguns autores têm debatido e investigado em diversos estudos a sua importância.

Este é um tema de particular interesse para todos aqueles que estão directa e indirectamente envolvidos no meio desportivo, pois trata-se de descobrir e perceber o que faz verdadeiramente a diferença, pela positiva e pela negativa, no momento de competição. O aprofundar deste conhecimento concede-nos a possibilidade de manipular os factores em proveito do melhor resultado possível dos atletas, é a procura pela evolução contínua, só possível se for identificado, controlado e reduzido tudo o que limita o rendimento, aumentando e aperfeiçoado todos os factores que o incrementam.

Ao longo dos anos, esta procura pela identificação dos factores que influenciam a performance levou alguns autores e investigadores a centrarem os seus estudos em atletas de elite mundial, nomeadamente atletas habituados às grandes competições, como os campeonatos do mundo e os jogos olímpicos (Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Vernacchia, McGuire, Reardon & Templin, 2000; Gould, Greenleaf & Dieffenbach, 2001; Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, & MacCann, 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002; Carron, Bray & Eys, 2002).

Toda a literatura é consensual num aspecto, o pico de performance dos atletas de elite depende de vários factores, entre os quais, o treino das habilidades psicológicas assume um papel determinante para o sucesso dos atletas nas mais conceituadas competições e modalidades desportivas (Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Vernacchia, McGuire, Reardon & Templin, 2000; Gould, Greenleaf & Dieffenbach, 2001; Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, & MacCann, 2001; Miller & Kerr 2002; Graham 2002; Durand-Bush & Salmela, 2002).

Nesta procura incessante pelos factores que fazem aumentar ou diminuir a capacidade de rendimento dos atletas, Greenleaf et al. (2001), num estudo qualitativo baseado em entrevistas realizadas a atletas olímpicos norte americanos, concluiu que os factores, entendidos pelos atletas, como tendo influência positiva na performance são o uso e treino das habilidades psicológicas, a atitude dos atletas perante os jogos, os serviços de apoio prestados às equipas, a preparação individual dos atletas, a preparação física, a união/coesão da equipa, e factores relacionados com o treinador e/ou com os treinos. Como tendo influência negativa, os atletas referiram factores como, alterar rotinas normais que antecedem os jogos, distrações provocadas pelos media, factores relacionados com o treinador, sobretreino, as lesões, problemas dentro da equipa e falta de apoio.

Em busca do mesmo objectivo dos investigadores anteriores Gould et al. (2001), aplicou questionários e realizou entrevistas de grupo a equipas que participaram nos jogos olímpicos, incluindo também, neste estudo, entrevistas a dez treinadores. Os atletas citaram como factores influentes na performance a preparação mental/treino das habilidades psicológicas, óptima preparação física evitando o sobretreino, factores relacionados com o treinador e com os treinos, coesão de equipa, ajuda de pessoal de apoio, e lidar com os media. Os treinadores citaram os factores relacionados com os treinos, preparação geral, óptima preparação física evitando o sobretreino, preparação mental, ajuda de pessoal de apoio, competições internacionais, coesão de equipa, e lidar com os media.

Gould et al. (1999), focou-se em entrevistas de grupo num estudo que incluía e comparava equipas olímpicas que conseguiram atingir ou superar os seus objectivos com equipas que ficaram aquém das expectativas. Estes investigadores chegaram a resultados que revelavam que as equipas que atingiram ou superaram os seus objectivos tinham programas de treino bem definidos, encaravam o público como apoio, tinham apoio da família e dos amigos, utilizavam a preparação mental, e estavam muito focados e comprometidos. As equipas que ficaram aquém das expectativas experimentaram problemas de planeamento de treinos, problemas na coesão de equipa, e problemas relacionados com o focus e compromisso em relação à tarefa.

Descrevendo os factores psicológicos que podem influenciar a performance dos atletas aquando da competição, Miller e Kerr (2002) indicam o estabelecimento de objectivos a atingir, o controlo do foco atencional, o uso da imagética e da visualização, o relaxamento, o controlo da activação, a ansiedade e motivação.

Numa outra investigação qualitativa, Gould, Finch e Jackson (1993), com o objectivo de perceberem quais as estratégias utilizadas pelos atletas de sucesso, concluem que as estratégias mais utilizadas para obter uma boa performance são: ter um pensamento e monólogo racional; manter-se concentrado e orientado para os aspectos positivos da competição; ter apoio exterior; fazer uma boa gestão do tempo e das prioridades; realizar uma preparação mental pré-competitiva; treinar muito e de forma inteligente; e ignorar agentes externos causadores de stress.

Num estudo comparativo entre desportistas e empresários de sucesso, Graham (2002) identifica cinco áreas que influenciam e podem determinar o sucesso ou o insucesso na carreira de um desportista: aspectos relacionados com a organização do clube; o stress dos líderes e a capacidade de lidar com o stress através de um modelo básico de cooperação; a liderança e a sua relação com a performance; e por fim a construção e o trabalho de equipa que levam a uma união que permite atingir grandes objectivos colectivos de forma eficiente.

Através da constatação dos resultados e conclusões que estes investigadores apresentam, poderemos começar a ter uma ideia clara sobre quais são os factores, entendidos pelos intervenientes desportivos, como tendo uma influência negativa ou positiva na performance dos atletas no momento da competição.

Como já foi referido anteriormente, dos diversos factores referidos, os factores relacionados com a preparação mental ou treino das habilidades psicológicas, assume um papel determinante quando a competição é entre os melhores dos melhores (competições mundiais). Esta ideia é fortemente defendida na literatura por Kreiner-Phillips e Orlick, (1993); e Orlick e Partington, (1988) que afirma que o ranking olímpico final é fortemente influenciado pela preparação mental dos atletas.

Orlick e Partington (1988) em “Mental links to excellence” entrevistaram setenta e cinco atletas canadianos que participaram nos Jogos Olímpicos de Verão e Inverno de 1984. Na sua pesquisa identificaram alguns factores que podem conduzir os atletas ao sucesso: treinar com qualidade; estabelecer objectivos claros e diários a atingir; treinar a imagética; realizar treinos com simulação das condições reais da competição; e preparação mental para a competição, esta última inclui um plano pré-competitivo, um plano mental no qual se deve focar no momento de competição, saber avaliar a competição e controlar distrações. Estes autores defendem que os atletas devem aprender quais os elementos que os podem levar ao sucesso observando, lendo,

conversando, experimentando ou praticando com outros atletas pois nenhum atleta inicia a sua carreira desportiva com todos estes conhecimentos. À semelhança do que afirma Martens (1987) citado por Weinberg e Gould (1999).

Na base das aprendizagens que os atletas devem realizar, e de acordo com os investigadores referidos anteriormente, Miller e Kerr (2002) consideram que a excelência na performance (entendida com os resultados observáveis e possíveis de quantificar) de um atleta só pode ser alcançada quando o atleta atinge a excelência em termos pessoais (entendida como o crescimento individual e a permanente aquisição de qualidades), e esta última só é alcançável com a ajuda da psicologia do desporto. Estes mesmos autores referem que, tanto a excelência na performance como a excelência individual são possíveis de alcançar simultaneamente, mas a melhor performance só pode ser atingida através de um óptimo desenvolvimento individual. “No entanto, na prática é comum que a excelência em termos pessoais seja comprometida ou sacrificada numa perseguição inglória pela excelência na performance” (Miller & Kerr, 2002).

Realizando uma investigação de carácter qualitativo Vernacchia et al. (2000), entrevistou quinze atletas que participaram num ou mais Jogos olímpicos de 1984 a 1986, de modo a compreender quais os aspectos físicos, mentais, espirituais e sociais que os atletas consideram que influenciam a sua prestação e rendimento desportivo. De uma grande variedade de factores observados e agrupados em diversas categorias, estes investigadores demonstram que as categorias mais citadas pelos atletas são: 1 - As habilidades mentais e atitudes, que incluem os sonhos, a persistência e perseverança, a ênfase no divertimento e prazer, a imagética e visualização, a paciência e a confiança; 2 - O desenvolvimento e crescimento individual, que inclui a preparação física, a influência do treinador, as lesões como obstáculo e a participação numa grande variedade de actividades durante a infância; 3 - Factores sócio-económicos, onde constam o apoio social e da família, a atitude da família, grau de escolaridade e apoio económico; 4 - Factores espirituais e religiosos, os atletas acreditam que a sua fé teve e continua a ter influência na sua carreira desportiva.

Gould et al. (1993), com o objectivo de perceber como é que se pode melhorar a preparação dos lutadores de elite mundial, conduziram vinte entrevistas a atletas olímpicos norte americanos de modo a perceber quais as estratégias utilizadas por estes lutadores. As respostas obtidas permitiram a formulação de quatro categorias de estratégias: controlo de pensamentos (bloquear as distrações, pensamento positivo e fé); focus na tarefa (concentração nos objectivos); controlo emocional (controlo da

activação e visualização); estratégias comportamentais (mudar/controlar o envolvimento e seguir rotinas).

Num estudo acerca dos factores que podem influenciar a performance de jogadores de futebol profissional Corrêa et al. (2002) identificam o programa de treino da equipa; a preparação mental; o apoio dos adeptos, o apoio da família e dos amigos; a concentração, empenho, motivação e autoconfiança; a união do grupo de jogadores; e a biomecânica aplicada ao futebol.

Com o objectivo de estudar a coesão de equipa e a sua influência no sucesso da mesma, Carron, Bray e Eys (2002), desenvolveram um estudo qualitativo envolvendo atletas de elite, 18 equipas de basquetebol e 9 de futebol. Os autores da investigação concluíram que existe uma forte correlação entre a coesão e o sucesso da equipa em desportos colectivos, sendo por isso um factor que pode influenciar de forma muito positiva a performance de uma equipa.

Demonstrando a importância do apoio social para o incremento da performance durante a competição, Rees, Ingledeu e Hardy (1999), levaram a cabo um estudo que incidiu sobre o rendimento de jogadores de ténis. Estes investigadores concluíram que o apoio social, a nível geral, pode influenciar de forma muito positiva a performance dos atletas se estes conseguirem manter um bom focus atencional durante a competição. Concomitantemente, Côté (1999) centra as suas investigações na importância da família e a sua influência no desenvolvimento dos atletas e consequentemente na performance exibida pelos mesmos. Este investigador conclui que o apoio da família é determinante ao longo de toda a carreira do desportista, influenciando fortemente o nível de performance que o atleta consegue atingir e manter.

No que diz respeito à preparação física dos atletas, Moreno (1987) num trabalho com jogadores de basquetebol vem demonstrar o seu descontentamento pelo tipo de treino que é usado nestes anos, ele considera que os treinos devem ser específicos relativamente à modalidade praticada. Este investigador afirma que “a competição desportiva de elite solicita cada vez mais um maior rendimento. Este facto obriga a que se realize um tipo de treino cada vez mais específico. No âmbito do basquetebol, isto manifesta-se nas várias áreas que compõem a totalidade do treino, e de uma forma especial na importância dada à preparação física.

Ives, Straub e Shelley (2002), defendem que o uso das imagens de vídeo ajudam os atletas a mudarem os seus comportamentos e a corrigirem à posteriori os seus movimentos. A filmagem de atletas de elite e a sua observação permite que outros

atletas consigam melhorar a sua performance através da visualização de movimentos mais correctos que ficam guardados na memória e que podem auxiliar no momento da prática. Os atletas de elite também podem beneficiar e melhorar a sua performance observando os seus próprios vídeos, observando os seus erros, distrações ou faltas de concentração. Esta técnica parece ajudar os atletas nos processos mentais de visualização e imagética, influenciando positivamente a sua performance.

Centrando o seu trabalho numa amostra semelhante à que constitui este estudo, Savoy (1993) trabalhou com atletas femininas jogadoras de basquetebol, declarando que os treinadores e atletas mencionam que muito do melhoramento na performance desportiva é devido a um incremento na auto-confiança das atletas.

Durand-Bush e Salmela (2002) examinaram os factores que contribuíram para o desenvolvimento e manutenção da performance de atletas de elite. Para tal, realizaram dez entrevistas a atletas que ganharam pelo menos duas medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos e/ou em Campeonatos do Mundo. Os factores mencionados pelos atletas, devido à grande variedade de respostas, foram agrupados em categorias: 1- Factores de contexto, que englobam treinadores, pais, colegas de equipa/amigos, pessoal de apoio, outros atletas e escola/educação; 2- Factores relacionados com as características pessoais, que incluem auto-confiança, motivação, criatividade e perseverança; 3- Factores relacionados com o processo de treino, que incluem a preparação técnica, tática, física e mental, podendo ser influenciado pela quantidade, qualidade, intensidade e recuperação; 4- Factores relacionados com a competição, tais como o planeamento meticuloso, avaliações, lidarem com a pressão, expectativas, adversidades, e a focalização no processo em vez de se focar no resultado final. Estes investigadores chamam a atenção para o facto de existirem muitas similaridades nas respostas dos atletas, mas também existem muitas diferenças, o que significa que existem vários caminhos que se podem percorrer para chegar a um mesmo objectivo final, como ser campeão do mundo ou campeão olímpico, ou seja, não existe um fórmula para o sucesso. Os atletas podem descobrir, aprender ou até mesmo criar novas estratégias para evoluírem ou manterem a sua performance; e estes serão os factores que verdadeiramente farão a diferença, nesse atleta, entre o sucesso ou o insucesso no momento da competição.

Documentados os estudos realizados nos últimos anos acerca desta temática, podemos observar que existem variadíssimos factores que podem influenciar o rendimento e prestação desportiva dos atletas. Esta evidência torna complicada a tarefa

de tentar evitar todos os factores que parecem ter um impacto e influência negativa, uma vez que alguns factores externos são difíceis de controlar. No entanto, este conhecimento sobre todos os aspectos que podem influenciar a prestação dos atletas é uma base essencial para que os próximos passos sejam possíveis na procura pela melhor preparação desportiva e consequentemente performance.

Neste trabalho de investigação, iremos verificar se as atletas constituintes da amostra referem factores já documentados na literatura consultada ou se referem outros factores como tendo influencia na sua performance.

De seguida é apresentado um quadro resumo em que constam os factores referidos pelos diferentes autores na literatura consultada.

Orlick e Partington (1988)	<ul style="list-style-type: none"> • Treinar com qualidade; • Estabelecer objectivos claros e diários a atingir; • Treinar a imagética; • Realizar treinos com simulação das condições reais da competição; • Preparação mental para a competição (plano pré-competitivo, um plano mental para o momento de competição).
Gould et al. (1993)	<ul style="list-style-type: none"> • Controlo de pensamentos (bloquear as distrações, pensamento positivo e fé); • Focus na tarefa (concentração nos objectivos); • Controlo emocional (controlo da activação e visualização); • Estratégias comportamentais (mudar/controlar o envolvimento e seguir rotinas).
Gould, Finch e Jackson (1993)	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamento e monólogo racional; • Concentração e orientação para os aspectos positivos; • Apoio Exterior; • Gestão do tempo e das prioridades; • Preparação mental pré-competitiva; • Treinar muito e de forma inteligente; • Ignorar agentes externos causadores de stress.

Gould e Finch et al. (1993)	<u>Sentimentos positivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Experiências emocionais positivas; • Incremento da auto-estima devido às vitórias; • Aprender e crescer com a derrota.
	<u>Sentimentos negativos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pressão colocada nos atletas; • As lesões; • As obrigações e expectativas; • Insegurança e incerteza quanto ao sucesso; • <i>Burnout</i> e falta de motivação.
Côté (1999)	<ul style="list-style-type: none"> • A família influencia de forma preponderante o desenvolvimento e a manutenção da performance dos atletas.
Rees et al. (1999)	<ul style="list-style-type: none"> • O apoio social, a nível geral, pode influenciar de forma muito positiva a performance dos atletas.
Gould et al. (1999)	<u>Influência positiva:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Programas de treino bem definidos; • Encarar o público como apoio; • Apoio da família e dos amigos; • Utilizar a preparação mental; • Manter-se muito focados e comprometidos.
	<u>Influência negativa:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Problemas no planeamento dos treinos; • Problemas na coesão de equipa; • Problemas relacionados com o focus e compromisso em relação à tarefa.
Vernacchia et al. (2000)	<ul style="list-style-type: none"> • As habilidades mentais e atitudes (os sonhos, a imagética, a perseverança, a persistência); • O desenvolvimento e crescimento individual (preparação física, a influencia do treinador, as lesões); • Factores sócio-económicos (apoio social, da família e económico); • Factores espirituais e religiosos.
Greenleaf et al. (2001)	<u>Influência positiva:</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • Uso e treino das habilidades psicológicas • Atitude dos atletas perante os jogos • Serviços de apoio prestados às equipas • Preparação individual dos atletas, • A preparação física; • A união/coesão da equipa; • Factores relacionados com o treinador e/ou com os treinos. <hr/> <p><u>Influência negativa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alterar rotinas normais que antecedem os jogos; Distracções provocadas pelos media; • Factores relacionados com o treinador; • Sobretreino; • Lesões; • Problemas dentro da equipa; • Falta de apoio.
Gould et al. (2001)	<p><u>Atletas referem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparação mental/treino das habilidades psicológicas; • Óptima preparação física evitando o sobretreino; • Factores relacionados com o treinador e com os treinos; • Coesão de equipa; • Ajuda de pessoal de apoio; • Lidar com os media. <hr/> <p><u>Treinadores referem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores relacionados com os treinos; • Óptima preparação física evitando o sobretreino; • Preparação geral; • Preparação mental; • Ajuda de pessoal de apoio; • Participação em competições internacionais; • Coesão de equipa; • Lidar com os media.
Carron et al. (2002)	<ul style="list-style-type: none"> • Forte correlação entre a coesão e o sucesso da equipa em desportos

	colectivos.
Miller e Kerr (2002)	<ul style="list-style-type: none"> • Controlo do foco atencional; • Uso da imagética e da visualização, o relaxamento, o controlo da activação, a ansiedade e motivação.
Graham (2002)	<ul style="list-style-type: none"> • A organização do clube; • A capacidade de lidar com o stress; • A liderança e a sua relação com a performance; • O trabalho de equipa que leva a uma união que permite atingir grandes objectivos colectivos de forma eficiente.
Corrêa et al. (2002)	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de treino da equipa; • A preparação mental; • O apoio dos adeptos; • O apoio da família e dos amigos; • A concentração, empenho, motivação e autoconfiança; • A união do grupo de jogadores; • A biomecânica aplicada à modalidade.
Durand-Bush e Salmela (2002)	<ul style="list-style-type: none"> • Factores de contexto, que englobam treinadores, pais, colegas de equipa/amigos, pessoal de apoio e outros atletas. • Factores relacionados com as características pessoais, que incluem auto-confiança, motivação, criatividade e perseverança; • Factores relacionados com o processo de treino, que incluem a preparação técnica, tática, física e mental, podendo ser influenciado pela quantidade, qualidade, intensidade e recuperação; • Factores relacionados com a competição, tais como o planeamento meticuloso, avaliações, lidarem com a pressão, expectativas, adversidades, e a focalização no processo em vez de se focar no resultado final.

Metodologia

Amostra

A amostra deste estudo é constituída por quatro equipas femininas que disputaram a Liga Portuguesa de Basquetebol na época de 2004/2005. As atletas entrevistadas foram seleccionadas para o efeito pela sua disponibilidade de participação neste projecto de investigação. A sua experiência como jogadoras de basquetebol varia entre os 10 e os 22 anos ($M = 15,63$), em que a maioria já passou pela selecção nacional portuguesa.

Instrumentos

Para que a realização desta investigação fosse possível e exequível, foi imprescindível o uso de um guião de entrevista realizado para o efeito e um gravador para gravar as entrevistas de grupo a cada uma das equipas. Terminadas as entrevistas, o uso do computador e programas informáticos tornou-se inevitável, deste modo, foi utilizado o programa “Cdex” para transformar as entrevistas gravadas em mp3 para wav. Posteriormente, foi usado o programa da Sony “Digital Voice Editor 2” para ouvir as entrevistas e transcreve-las *ad verbatim*.

Concluída a transcrição digital, as entrevistas foram transformadas do formato doc para o formato RTF (rich text format) de modo a que a sua análise e tratamento de dados fosse possível através do programa informático “Aquad 6”.

Procedimentos

As equipas foram inicialmente contactadas através de um telefonema ao treinador das mesmas, em que era explicado o objectivo e os traços gerais nos quais se iria basear o projecto de investigação, e conseqüentemente os assuntos que seriam abordados nas entrevistas.

Verificada a disponibilidade do treinador e das atletas para participarem, um investigador, mestrado e doutorando na área da psicologia do desporto, deslocava-se até ao local de treino da equipa e realizava a entrevista de grupo às atletas. Antes de se

iniciar a entrevista, todas as atletas foram informadas sobre a necessidade das mesmas serem gravadas para posterior transcrição e análise.

Neste momento, foi também assegurada a confidencialidade de todo o material relativo às entrevistas, assim como o anonimato de todas as atletas que participaram no estudo.

O tempo total dispendido com cada equipa no momento da entrevista variou entre os 40 e os 90 minutos, o tempo real das entrevistas variou entre os 25 e os 82 minutos. O restante tempo serviu essencialmente para esclarecer as dúvidas de algumas atletas, quebrar algumas barreiras de inibição, conduzindo a uma relação mais próxima entre investigador e atletas, à semelhança da metodologia utilizada por Orlick e Partington, (1988). As transcrições finais das entrevistas (formato RTF) variaram entre as 11 e as 34 páginas escritas.

O guião de entrevista era composto por questões que se focavam nos factores que poderiam influenciar a performance das atletas de forma positiva ou negativa durante os playoffs, durante a época regular ou entre duas épocas distintas incluído pré época.

As entrevistas foram transcritas *ad verbatim*, baseando-se nos procedimentos de Gómez, G., Flores, J. e Jiménez, E. (1996). Em seguida, as citações e afirmações das atletas foram agrupadas e organizadas em sete grandes categorias de factores que, segundo as entrevistadas, podem influenciar pela positiva e/ou pela negativa a sua performance. Estas sete grandes categorias incorporam uma grande variedade de factores que foram agrupados pela sua similaridade.

Apresentação e análise dos resultados

Os resultados serão apresentados em três partes distintas: época regular, playoffs, e entre épocas. Nestas três partes serão apresentados os vários factores com influência negativa e positiva na performance, indicados pelas atletas participantes no estudo.

As sete grandes categorias de factores que incorporam todas as citações das atletas são: a) factores de ordem física; b) factores mentais/psicológicos; c) factores relacionados com as características da equipa; d) factores relacionados com o treinador; e) factores relacionados com os treinos; f) factores relacionados com o apoio exterior dado às atletas; g) factores relacionados com a preparação individual de cada uma. Todas estas categorias de factores podem representar uma influência negativa ou positiva, dependendo do contexto e do factor mais específico que está inserido nessa categoria. Das equipas entrevistadas, todas referiram factores positivos e negativos, pelo que, qualquer equipa deve estar preparada para enfrentar factores adversos à performance no momento da competição, tal como refere Greenleaf et al. (2001).

Época Regular			
<u>Factores Positivos</u>		<u>Factores Negativos</u>	
Factores	Nº citações	Factores	Nº citações
Características da equipa		Características da equipa	
15		18	
Boas relações entre intervenientes	4	Maus relacionamentos dentro da equipa	3
Coesão/união da equipa	3	Equipas não trabalham na formação	3
Conhecimento das colegas	2	Jogos desequilibrados (com equipas muito fracas)	2
Jogadoras estrangeiras	1	Imaturidade de algumas atletas	2
Equipa jovem	1	Falta de comunicação	2
Jogar com amigos	1	Equipa jovem	1
Plantel equilibrado	1	Conflitos/atritos	2
Boa comunicação	1	Falta de união	2
Respeito treinador-atletas	1	Excesso de confiança treinador-atletas	1
Factores de ordem física		Factores de ordem física	
9		7	
Boa preparação física	4	Lesões	3

Poucas lesões	2		Altos e baixos na performance	2
Programa de treino definido	1		Conciliação do trabalho/estudos com os treinos	2
Treino de musculação	1			
Corrida de resistência	1			
Factores mentais/psicológicos	21		Factores mentais/psicológicos	10
Jogar por prazer	4		Jogar por dinheiro	1
Compromisso	3		Falta de alegria	3
Espírito de equipa	3		Desmotivação	2
Empenhamento	2		Objectivos individuais acima dos colectivos	2
Confiança	2		Falta de concentração	1
Motivação	2		Pressão sobre a equipa	1
Expectativas	3			
Objectivos definidos e colectivos	1			
Concentração	1			
Treinos	6		Treinos	10
Ir aos treinos	2		Falta de tempo	1
Trabalhar em equipa	2		Faltar aos treinos	2
Bons treinos	1		Monotonia dos treinos	2
Boas condições materiais e espaciais	1		Muitos treinos sem qualidade	2
			Treinos mal planeados	1
			Falta de empenhamento	2
Treinador	12		Treinador	10
Bons conhecimentos	1		Má disposição	1
Ajuda de pessoal de apoio	4		Falta de paciência/Nervoso	1
Boa comunicação	2		Problemas de comunicação treinador-atletas	2
Bom feedback	2		Desmotivação	1
Transmitir confiança	1		Liderança	2
Liderança	1		Inexperiência	2
Justo e coerente	1		Troca de treinador	1
Preparação Individual	2		Preparação Individual	2
Boa Alimentação	1		Estilo de vida desadequado (saír, não descansar)	2
Estilo de vida adequado (repouso, não sair)	1			
Apoio Exterior	8		Apoio Exterior	1

Apoio dos colegas nos jogos	1		Falta de apoio dos adeptos	1
Apoio dos adeptos	3			
Apoio de amigos e familiares	2			
Apoio da direcção	2			
Playoffs				
Factores	Nº citações		Factores	Nº citações
Factores mentais/psicológicos	11		Factores mentais/psicológicos	5
Motivação	3		Cansaço/desgaste psicológico	2
Concentração	2		Desmotivação	2
Espirito de equipa	1		Falta de concentração	1
Confiança	1			
Compromisso	1			
Expectativas	1			
Objectivos definidos e colectivos	1			
Ignorar pensamentos parasitas	1			
Treinos	1		Treinos	4
Trabalhar em equipa	1		Faltar aos treinos	2
			Treinos mal planeados	2
Factores de ordem física	1		Factores de ordem física	3
Programa de treino definido	1		Lesões	2
			Cansaço físico	1
Preparação Individual	1		Preparação Individual	1
Estilo de vida adequado	1		Estilo de vida desadequado (sair, não descansar)	1
Características da equipa	2		Treinador	1
Coesão/união da equipa	1		Liderança	1
Boas relações entre intervenientes	1			
Entre épocas				
Factores	Nº citações		Factores	Nº citações
Factores de ordem física	10		Factores de ordem física	11
Manter actividade física	2		Não fazer nada/estar parado	4

Treino de musculação	1	Prolongada paragem do campeonato	3
Frequentar a piscina	1	Ausência de torneios	1
Treinar com as juniores	1	Lesões	2
Andar	1	Altos e baixos na performance	1
Correr na praia	2		
Programa de treino definido	2		
Preparação Individual	2	Características da equipa	1
Boa Alimentação	1	Incerteza quanto ao futuro	1
Convívio entre atletas/não desligar completamente do basquetebol	1		
Factores mentais/psicológicos	2		
Expectativas	1		
Motivação	1		

A tabela anterior contém todos os factores citados pelas atletas nas entrevistas de grupo realizadas às equipas. Os factores estão agrupados em sete grandes categorias, cada uma destas categorias agrupa factores mais específicos mas próximos entre si. A tabela está também dividida em três fases distintas que ocorrem ao longo da época; época regular, playoffs e entre duas épocas. Na coluna da esquerda encontram-se os factores considerados como tendo uma influência positiva e na coluna da direita encontram-se os factores com influência negativa na performance das jogadoras. Os números que surgem ao lado dos factores representam o número de equipas que citaram esse factor.

Época regular						
	Citações Positivas	% Positivas	Citações Negativas	% Negativas	Total de Citações	Totais%
Características da equipa	15	20,55%	18	31,03%	33	25,19%
Factores de ordem física	9	12,33%	7	12,07%	16	12,21%
Factores mentais/psicológicos	21	28,77%	10	17,24%	31	23,66%
Treinos	6	8,22%	10	17,24%	16	12,21%
Treinador	12	16,44%	10	17,24%	22	16,79%
Preparação Individual	2	2,74%	2	3,45%	4	3,05%
Apoio Exterior	8	10,96%	1	1,72%	9	6,87%
Soma total	73	100%	58	100%	131	100%
Playoffs						
	Citações Positivas	% Positivas	Citações Negativas	% Negativas	Total de Citações	Totais%
Factores mentais/psicológicos	11	68,75%	5	35,71%	16	53,33%
Treinador	0	0	1	7,14%	1	3,33%
Treinos	1	6,25%	4	28,57%	5	16,67%
Características da equipa	2	12,5%	0	0	2	6,67%
Factores de ordem física	1	6,25%	3	21,43%	4	13,33%
Preparação Individual	1	6,25%	1	7,14%	2	6,67%
Soma total	16	100%	14	100%	30	100%
Entre épocas						
	Citações Positivas	% Positivas	Citações Negativas	% Negativas	Total de Citações	Totais%
Factores de ordem física	10	71,43%	11	91,67%	21	80,77%
Preparação Individual	2	14,29%	0	0	2	7,69%
Factores mentais/psicológicos	2	14,29%	0	0	2	7,69%
Características da equipa	0	0	1	8,33%	1	3,85%
Soma total	14	100%	12	100%	26	100%

A tabela anteriormente apresentada representa todas as categorias de factores e o seu número de citações, tanto pela positiva como pela negativa e o total de citações de cada factor (soma das citações positivas e negativas). Tal como a tabela anterior, esta também se encontra dividida nas três fases distintas da época, nas quais se baseia este estudo. Nesta tabela é possível observar também os valores obtidos em percentagem, relativamente ao total de respostas dadas para cada uma das fases do estudo.

Factores de ordem física

A este primeiro grupo de factores surgem associados diversos sub-temas citados pelas atletas e que variam com a fase da época em questão.

Durante a época regular as atletas defendem que uma boa preparação física, um programa de treino bem definido, poucas lesões, e o treino da resistência e força muscular são os aspectos que podem influenciar positivamente a sua performance.

Todas as atletas referiram que uma boa preparação física é importante para o melhoramento da performance, no entanto, durante as entrevistas, as atletas não descreveram especificamente o que consideram ser uma boa preparação física. As expressões das atletas foram mais generalistas, tais como “Nós, este ano, também fizemos uma boa preparação física...” ou “Primeiro é estar bem fisicamente...aqueles treinos físicos de corrida...”. Quanto à questão de ter poucas lesões, também parece ser unânime entre as atletas, tendo sido referido por duas das equipas entrevistadas, uma atleta comenta “E pronto, também tivemos a sorte de não termos assim umas lesões, que às vezes também é preciso ter sorte, não é? As jogadoras não se lesionaram gravemente...”. Relativamente aos programas de treino, resistência e força, existiu apenas uma equipa que os referiu; entre outras afirmações, uma atleta considera que “O nosso treinador adjunto fez aí um plano de treino de corrida e de musculação que foi bom, este ano.” e a colega diz: “Eu estou inscrita num ginásio e venho eventualmente duas vezes de manha treinar e os outros dias vou ao ginásio fazer outras coisas...”

As lesões, a conciliação do trabalho ou dos estudos com os treinos e os altos e baixos de performance são indicados como os aspectos negativos que poderão influenciar a performance.

Como é possível de verificar, as lesões são algo que as jogadoras temem ao longo de todo o campeonato, considerando-as a todo o momento como tendo um impacto negativo relacionado com os factores de ordem física. A época regular, não é excepção e são referidas pela negativa por três das quatro equipas, uma das atletas, referindo-se às lesões afirma “Nunca estive em boas condições físicas, nunca estive a 100%, portanto...”; outra jogadora é mais breve, referindo apenas “Eu acho que houve umas lesões...”. Duas das equipas referem que por vezes é difícil conciliar os estudos ou o trabalho com a vida de jogadora não profissional, considerando que este é um factor negativo e que influencia a sua performance através de um decréscimo da sua forma física. No que diz respeito a este ponto, uma atleta estudante universitária deixa uma frase no ar: “Quando houve a altura de exames nós...”, uma jogadora que trabalha durante o dia afirma que “Não é fácil para algumas pessoas, depois de estarem o dia inteiro no trabalho virem para aqui... e treinar...”. Os altos e baixos de performance são também apontados por duas equipas, as atletas consideram-no um problema quando pretendem manter um nível de performance e um plantel equilibrado, a expressão de uma das atletas revela isso mesmo: “Teve altos e baixos. Teve, porque estive lesionada, depois teve a Neves lesionada ... a equipa não era muito grande, ou seja, o número de atletas, e chegou a uma altura que nós estávamos a treinar com 4, 5 atletas...”

Nos playoffs, um programa de treino bem definido é identificado como a melhor estratégia para que as atletas se encontrem bem fisicamente.

Apenas uma das equipas refere que na fase de playoffs, a forma física pode fazer a diferença, estas atletas afirmam que este factor aumentou a sua performance nesta fase da época devido a um bom programa de treino. Uma jogadora relembra esta situação: “Foi a preparação física que fizemos antes, estivemos a fazer um trabalho físico antes dos playoffs, acabámos para aí uma ou duas semanas antes de começar. Foi, estivemos a fazer oito semanas de preparação física. De facto, andámos ali um bocado para o “rotas” [...] mas deu lucro.” A sua colega reforça a ideia “E depois a preparação que nós tivemos, também, antes dos playoffs, que deu resultado. Agora podemos dizer que deu resultado e nunca tínhamos feito nas outras épocas. Pode não ter sido por isso que ganhamos, mas sentimos que realmente nos ajudou.”

Como tendo influência negativa nesta fase final é apontado o cansaço físico e, conseqüentemente, a possibilidade de ocorrência de lesões

Durante os playoffs, as jogadoras consideram que o cansaço acumulado ao longo de toda a época provoca um desgaste físico e deste modo, é mais um factor que pode contribuir para a diminuição da sua performance. Uma das atletas afirma: “Se calhar o cansaço no final da época, se calhar já aparece aí um bocadito mais [...] físico e mental também.”, referindo-se aos playoffs, outra considera que “Eu acho que as jogadoras também já estavam um bocadito cansadas.”, por fim alguém diz que é um factor negativo mas que normalmente acontece “E depois é sempre aquele cansaço de final de época.”. Mais uma vez, as lesões surgem como um factor negativo referido por duas das equipas entrevistadas, esta fase é susceptível às lesões, pois, uma vez que, os jogos são a eliminar as atletas tentam dar o máximo, e a lesão de uma jogadora influente pode ser o fim das aspirações de uma equipa e de uma época de trabalho. As atletas recordam estes acontecimentos: “Não estava a espera, na última fase a americana lesionar-se e não ir aos playoffs, não estava a espera mesmo nada, e naquela fase ainda esteve parada um bom mês, mês e meio, e numa fase importante” ou “Eu acho que foram as lesões, não só a minha como das duas estrangeiras...” e “Teve uma lesão grave, foi operada e tal.”.

No que diz respeito ao espaço de tempo entre duas épocas, as atletas dizem que o pior que podem fazer é estarem paradas/não fazerem nada, pois a paragem entre duas épocas é muito alargada e a ausência de torneios provoca um decréscimo muito acentuado na sua forma física. Ainda antes da época regular, com a entrada na pré-época, as atletas temem também a possibilidade de lesões e os altos e baixos na performance.

Em todas as entrevistas as atletas concordaram unanimemente em responder que a pior coisa que podem fazer entre duas épocas, ou seja, aquela que todas afirmam como tendo uma influência decisiva na diminuição da performance é não fazer nada, pois isto provoca uma perda enorme de forma física. Entre as diversas citações das atletas encontram-se: “Não fazer nada no tempo antes de começar a época, eu acho que estar parada é o pior...”; “...parar completamente. Não manter aquela forma mínima, aparecer aqui com 10kg a mais.” e “Acaba a época, tem que estudar, sim senhora, mas passam o tempo todo em casa... ou a fazer isto e aquilo. Não fazem um bocadito de exercício, depois vão de férias, praia e não sei o quê. E isso acaba por deixar a pessoa mais debilitada fisicamente. Acho que isso é que é mais... o pior de tudo.”. O facto de a

paragem entre duas épocas ser muito alargada é referida por três das quatro equipas, que consideram esta paragem negativa para a manutenção da performance desejada, tal como é dito "...o campeonato acabou no final de Abril, quer dizer, uma pessoa não pode estar quatro meses sem fazer... nada.". O ponto anterior aliado a uma ausência de torneios alternativos para que as atletas consigam manter algum ritmo de jogo, torna ainda mais negativa esta influência na performance, a que uma atleta se refere da seguinte forma: "E depois nunca há assim muitos torneios no fim da época nem nada. O pessoal pára completamente. Deixa de haver jogos até Novembro, quase...". Já com a aproximação da pré-época, duas das equipas consideram que as lesões e os altos e baixos de performance são factores a ter em conta. Uma das atletas, referindo-se às lesões de início de época declara "Acho que houve algumas quedas logo de início, e com a equipa houve momentos altos e baixos.". Outra jogadora diz também que "A preparação para a época foi complicada, porque este ano começou mais tarde, bem mais tarde do que aquilo que era normal e praticamente não tivemos uma preparação...."

De modo a influenciarem de forma positiva, elevando a forma física, as atletas aconselham que nesta fase as jogadoras mantenham alguma actividade física, como por exemplo correr na praia ou tenham um plano de treino para férias, frequentar um ginásio ou uma piscina, ou simplesmente andar.

Neste ponto, também houve atletas que reponderam de forma generalista como por exemplo "Devemos sempre manter alguma actividade física."; "Descansando mas não esquecendo no fundo a forma física." e "Mas, eu pessoalmente mantenho-me em actividade porque acho que é importante." Outras responderam com mais pormenor, explicado exactamente aquilo que acham que deve ser feito entre duas épocas para não perderem a sua forma física e não diminuírem drasticamente a performance em tempo de férias. Duas das descrições mais completas são: "Normalmente acaba a época e nós treinamos um bocado com as juniores [...] Depois acabam as juniores e nós fazemos estes treinos duas vezes por semana e... sempre que possível, quem quiser, quem tiver disponibilidade vai ao ginásio. [...] E ele (treinador) está sempre disponível, o ginásio, a piscina [...] toda a gente pode ir fazer. As atletas que quiserem ir fazer musculação podem continuar a fazer e têm o plano delas lá no ginásio, é só fazer." e "Normalmente nas férias... parece que não, mas eu preocupo-me imenso com isso e não gosto de estar muito parada, porque sinto sempre dificuldade quando começo a treinar e então eu gosto muito de andar, corro às vezes, muitas vezes na praia.". Relativamente a correr na praia,

há duas equipas que referem que esta é uma boa opção para combater o sedentarismo, juntando o útil ao agradável, algumas atletas declararam: “Mas olha, pode ser, correr na praia pode ser bom!”. Duas equipas consideram que ter um plano de férias é a opção ideal para chegar à época seguinte em boas condições físicas para a competição, aconselhando: “Treinar nas férias. Ou fazer... não é treinar mesmo. Fazer um plano de férias. Acho que é importante para não chegar assim em Setembro e cair aqui de pára-quedas e andar aqui quase a morrer...” e “Eu acho que era suposto nós termos um plano de preparação nas férias.”. Frequentar um ginásio, ir à piscina e andar, foi indicado apenas por uma equipa e a expressão que o demonstra já foi apresentada, numa das descrições mais completas deste tema, no entanto, uma das atletas disse também: “Porque geralmente a maior parte de nós nunca pára completamente, uma corridita, um ginásio, pode não ser, assim 3 ou 4 vezes por semana, mas pelo menos 2, falo por mim e por algumas.”

Factores mentais/psicológicos

Este grupo de factores apresenta, também, algumas diferenças a nível da fase da época a que as atletas se referem, por isso os factores que o integram serão também apresentados nas três fases estudadas.

Durante a época regular, as atletas consideram que jogar por prazer, o espírito de equipa, as expectativas, o compromisso, os objectivos comuns, o empenhamento, a confiança, e a motivação são as coisas que mais força psicológica lhe dão na hora de competir, é o que as leva a alcançar os seus objectivos.

Todas as equipas referiram que jogar por prazer é um factor que influencia muito e de forma positiva a performance de uma atleta, algumas frases retiradas das transcrições representam os pensamentos das jogadoras: “Pois, porque não jogamos por causa do dinheiro, jogamos porque gostamos.”; “Eu acho que isso é o essencial (referindo-se a jogar por prazer); é o gostar de jogar basquetebol e eu penso que uma pessoa vai para [...] ter prazer e as coisas más, eu tento pôr para trás.” e “A mim foi o gostar de jogar basquetebol e a equipa em si. Porque mesmo naquelas alturas em que uma pessoa está mais em baixo e isso tudo, nós gostamos sempre de jogar umas com as outras e estar umas com as outras...”. Quando questionadas acerca da influência das

expectativas na performance, três das quatro equipas consideram que elas influenciam pela positiva: “Eu acho que melhora (relativamente ao papel das expectativas na performance).” e “...uma pessoa que não tem expectativas nenhuma não luta por elas, não faz nada para melhorar e para as conseguir atingir. As que tiverem objectivos definidos e tiverem coisas a atingir trabalham para atingi-las fazendo com que... se aplique muito mais naquilo que pretende fazer e que está a fazer.”. O espírito de equipa e os objectivos comuns são considerados como bastante importantes para melhorar a prestação no momento de competição, uma das atletas declara que “Porque se estamos num desporto colectivo os objectivos colectivos devem estar à frente dos objectivos individuais, o que não significa que não possam estar lado a lado... as pessoas não podem é sobrepor os seus objectivos individuais aos da equipa sobre o risco de as coisas, depois, na equipa, não resultarem.”. Duas equipas citam o empenhamento das atletas, tanto nos treinos como nos jogos como tendo influência na época regular, afirmando: “Tentar ir para os treinos sempre com vontade e empenhar-se ao máximo.”. O grau de compromisso que as atletas têm para com a equipa surge em três das quatro entrevistas realizadas: “Isso é uma coisa que eu não faço. E para desistir de alguma coisa é preciso... é muito difícil, porque para além de tudo eu quero ganhar. E apesar de tudo, de todos os problemas e de todas as coisas, até ao final, até acabar eu quero ganhar.” As jogadoras dão também exemplos de como a motivação para jogar e treinar e a confiança nos bons resultados da equipa são fundamentais para o incremento da performance: “Eu acho que as pessoas têm que tentar manter sempre, têm que tentar manter-se sempre motivadas, apesar de tudo aquilo que se passa e tentar... fazer, dar o máximo em tudo aquilo que fazem de uma forma alegre, porque é isso que nós fazemos, nós jogamos basquetebol porque gostamos, primeiro.” e “Para mim, essencialmente, a minha motivação e a minha vontade de ganhar, porque não gosto de perder. E quando as coisas correm mal é a isso que eu me agarro...”. Por último, a concentração é referida apenas por uma equipa que considera este factor como influente de forma positiva e que é possível melhorá-lo através do treino: “Ah! E concentração, isso é fundamental.” e “A concentração, porque a concentração também se treina!”.

Pelo lado negativo, as jogadoras referem os objectivos individuais acima dos colectivos, a falta de alegria, a desmotivação, jogar por dinheiro, a pressão sobre a equipa e a falta de concentração.

A falta de alegria das atletas durante os treinos e a desmotivação das atletas são nomeadas por três e duas equipas, respectivamente. Este clima de treinos revela um ambiente pesado em que dificilmente os objectivos dos treinos seriam cumpridos, não será de estranhar, por tanto, a sua influência na performance das jogadoras. As frases que se seguem evidenciam o impacto destes dois factores, assim, uma jogadora relembra “Eu acho que não havia ritmo, não havia aquela alegria também. Acabava por ser sempre a mesma coisa (referindo-se aos treinos).”; uma outra atleta afirma que a desmotivação foi o resultado de um turbilhão de outros problemas “É que não há nenhuma situação isolada, não os conseguimos dissociar (referindo-se aos factores negativos), esses problemas foram todos acontecendo e as pessoas iam desmotivando aos poucos.”; de acordo com a atleta anterior, outra jogadora relembra que “Não é o facto das pessoas deixarem de acreditar, foi a desmotivação em função de todos os problemas que surgiram à volta do grupo e da equipa e que por muito que não se queira, influencia um pouco, e nos faz pensar que assim não conseguimos chegar lá, e realmente não conseguimos.”. O facto de, algumas atletas colocarem os seus objectivos individuais à frente dos objectivos da equipa surge nas entrevistas de duas das quatro equipas, as atletas concordam que quando isto acontece, a equipa não funciona bem como um todo, e os seus efeitos negativos fazem-se notar no seu desempenho. Citando uma atleta: “Na equipa, cada uma optava por um objectivo que era jogar no cinco inicial, tentar trabalhar individualmente, depois acabava o treino e cada uma ia a sua...” e “... o que eu acho que foi mau foi a maneira de sair tanto de uma como de outra, que se separaram um pouco dos objectivos da equipa e do grupo em prol dos benefícios próprios.”; estas declarações são exemplos de uma equipa que não funciona como um todo em busca de um objectivo único e comum. Uma das equipas considera que o facto das jogadoras jogarem por dinheiro e não pelo prazer e pela amizade que têm às colegas é, também, um factor que influencia negativamente a performance: “Depois não falam uns com os outros, pessoas que jogam por dinheiro, a maior parte não joga porque gosta de jogar. [...] Muitas jogam porque estão a ganhar não sei quanto dinheiro e são obrigadas a jogar com aquelas jogadoras que nem gostam...”. A pressão que se cria em torno da equipa surge com uma conotação negativa aos olhos de uma das equipas, as atletas explicam: “Nota-se que as pessoas até se esforçaram na equipa mas também nada corria bem, não é. Acho era daquela pressão que a gente tinha.” completando com “Para além disso, todo o envolvimento que se cria em relação à equipa...existe alguma

pressão na equipa que tem que ganhar [...] e cria-se uma pressão à volta da equipa que não é benéfica...”

Na fase de playoffs as atletas consideram que a motivação extra, a concentração, o espírito de equipa, a confiança, as expectativas, os objectivos colectivos, e a capacidade de ignorar pensamentos parasitas são factores determinantes para o sucesso.

Três das quatro equipas consideram que a motivação provocada pelos playoffs é um factor que faz tender a balança para o lado positivo. Esta motivação extra é provocada por ser uma fase final que é a eliminar e em que as equipas que até nem fizeram um bom campeonato podem surpreender as que se encontram no topo. Uma jogadora relata “É assim, a motivação dos playoffs é sempre diferente da motivação da época regular e às vezes as coisas não correm bem na época regular mas nós “pah, agora estamos nos playoffs, temos é que pensar que agora é que é importante e agora é que temos que ultrapassar aquilo que se passa e os problemas que temos”. A vontade é grande, as soluções é que são poucas...”. A concentração durante os jogos é mencionada por duas das equipas, as jogadoras consideram que, tratando-se de jogos decisivos, não há lugar para distrações que podem sair caras à equipa, todas as atletas devem estar de corpo e alma no jogo e sempre muito concentradas. Acerca da importância da concentração na fase de playoffs, um atleta refere também que esta concentração lhe permite abstrair de pensamentos ou acontecimentos exteriores parasitas “...estando concentrada eu distraio um bocadinho ou qualquer coisa e...é sempre a andar. Até me esqueço que estou cansada e tudo.”. Relativamente ao espírito de equipa, apenas uma equipa o expõe como factor que influencia positivamente a performance nos playoffs, chegando mesmo a ser determinante: “Eu acho que nos playoffs foi sobretudo o espírito de equipa, foi mesmo estarmos todas viradas para ali...”

O cansaço e desgaste psicológico, a desmotivação e a falta de concentração são os factores que podem limitar o rendimento nesta fase decisiva do campeonato.

Mencionados por duas das equipas, o cansaço/desgaste psicológico e a desmotivação são os factores mais nomeados. As atletas consideram que o aproximar do fim da época arrasta consigo um enorme desgaste psicológico presente na maioria das atletas, e a desmotivação de muitas equipas que se vêm impossibilitadas de atingirem os objectivos a que se propuseram. O pensamento das atletas é que quanto mais depressa

acabar o pesadelo do presente mais depressa poderão ter esperança no futuro (próxima época). As atletas consideram que: “No final da época, estava todo o mundo era, cria é que acabasse independentemente do resultado [...] que era para acabar com tudo aquilo que correu mal durante o ano inteiro, estava tudo cansado...”; “É assim, isto aconteceu mais na parte final da época, a fase de saturação, dos exercícios, dos treinos e das coisas...”; “A minha vontade era só ficar em casa, e às vezes estava em casa e só de pensar que tinha que vir para aqui treinar, para mim era frustrante. E penso que toda a gente que vinha para aí não era com aquela vontade de jogar basquetebol, era só porque havia aquela vontade de acabar, para não virmos mais. Era a desmotivação, não havia motivação...”; “Se calhar o cansaço no final da época, se calhar já aparece aí um bocadito mais [...] físico e mental também.”; “...estavam um bocado desanimadas e queriam que o campeonato acabasse. Eu falo por mim...”; “...e factores psicológicos sem dúvida desmotivação, isso para mim foi o maior motivo.”. Uma das equipas considera que a falta de concentração numa fase decisiva como os playoffs pode ter consequências desastrosas, uma atleta demonstra-o da seguinte forma “As piores? Eu acho é não estar concentrado. Porque pelo menos em relação a mim, se eu não estiver concentrada já não sei aquilo que eu quero.”

Entre duas épocas distintas, as atletas não referem nenhum factor inserido nesta categoria que possa de alguma forma prejudicar a futura performance no momento da competição. No entanto, nomeiam as expectativas e a motivação como factores que podem ter uma influência positiva no incremento de performance das atletas.

As atletas de uma das equipas declaram que a motivação e expectativas iniciais podem ter um impacto pela positiva na performance. Uma das atletas sublinha esta ideia com a seguinte expressão: “Mas no início da época também, talvez, comece com outra motivação, não é? ...haja outra motivação no início da época, que no fim da época já não há. Ou se está lá em cima ou então a motivação no fim da época é querer que as coisas acabem. E no início da época há sempre aquela esperança de que este ano as coisas vão correr bem e que se a gente tiver um bom início de época, e se a gente estiver a correr, e se a gente estiver a trabalhar bem, talvez as coisas resultem mais.”

Características da equipa

No que diz respeito a este grupo de factores, as atletas consideram que eles têm importância essencialmente durante a época regular, e os factores que lhe surgem associados não variam ao longo da época. Os sub-temas que surgem inseridos nesta categoria de factores e são identificados pelas atletas como positivamente influentes na performance são as boas relações entre os diversos intervenientes (jogadores, equipa técnica e direcção), a coesão e união da equipa, o conhecimento das jogadoras entre si, ter um plantel equilibrado, existir uma boa comunicação dentro da equipa, existir respeito entre o treinador e jogadoras, ter uma equipa jovem e possuir estrangeiras na equipa.

As boas relações entre os diversos intervenientes são nomeadas por todas as equipas, sendo considerado um factor vital para o bom funcionamento das equipas. As atletas declaram: “Eu acho que o positivo foi o relacionamento, porque se uma pessoa não tem bom relacionamento não...funciona.”; “Para mim eu acho que os três factores mais importantes são: a relação entre o treinador e as atletas; atletas-atletas e a aplicação de ambos.”; “...as relações, as relações entre todos os intervenientes são muito importantes.”. Este factor surge muitas vezes associado à coesão e união de equipa, que é referido por três equipas, pois será impossível existir uma boa coesão de equipa se as relações entre os intervenientes não forem as melhores. Acerca da coesão e união das equipas algumas atletas esclarecem: “Acho que foi uma daquelas épocas em que eu senti que a equipa estava mesmo...mesmo unida. Se calhar porque as miúdas são novinhas e tudo... E estavam a jogar por gosto mesmo, porque queriam ganhar, não porque têm nome, por isto ou por aquilo...”; “Vontade de jogar... a união da equipa... acho que houve sempre alguns pequenos problemazitos, mas eram logo eliminados, porque na equipa falam umas com as outras e tenta-se resolver. Não há aquelas coisas de uma ficar chateada por isto ou por aquilo...”. O facto de as jogadoras já conhecerem as colegas e estabelecerem entre si laços de amizade é citado por duas das equipas. As atletas que se conhecem e se ajudam mutuamente com o objectivo de ultrapassar as dificuldades leva a que a equipa melhore a performance, as atletas relembram: “Por exemplo com a Carla já jogamos há muito tempo aqui na Madeira e as vezes já não era preciso dizer nada, bastava um olhar e as coisas já aconteciam.”; “Nós temos um núcleo bastante duro, há cá 4 ou 5 pessoas que estão cá há muito tempo e se dão muito bem e que no momento, se calhar, apoiamos umas às outras e as coisas vão-se correndo,

vivemos isto muito intensamente.”; outras atletas reforçam a ideia de amizade entre colegas “Amizade. Sem duvida os amigos que tenho cá dentro. Se não nem se quer cá estava, mas isso não tenho duvidas.” e “Somos amigas, também, além de colegas de equipa e isso é muito importante.”. Ter um plantel equilibrado, citado apenas por uma equipa, é mais um factor que pode fazer a diferença na performance quando uma ou outra atleta se encontra indisponível, uma jogadora esclarece: “E também nesse aspecto a nossa equipa acho que é boa porque muitas equipas só têm cinco ou seis jogadoras, assim que jogam mesmo, na nossa equipa não há assim cinco que joguem só as cinco, toda a gente... temos um bom banco, e então quando uma não está, que normalmente joga mais algum tempo não está bem. Há sempre outra que salta do banco e... também por isso, nunca se sente muito quando alguém está melhor ou quando alguém está pior. Nesse aspecto a nossa equipa também é boa, em relação às outras.”. Por ultimo, uma das equipas diz que existe uma grande diferença de potencial entre as equipas que têm possibilidade de ter uma ou duas estrangeiras e aquelas equipas que não têm essa possibilidade, referindo que: “Claro que é bom ter umas estrangeiras boas (risos), e se nós tivéssemos dinheiro para ter duas [...] faz muita da diferença, mas já mostrámos que também conseguimos ir... Pode custar um bocadinho mais, mas conseguimos ir sem isso.”

Relativamente aos factores com influência negativa, as atletas citaram os maus relacionamentos dentro da equipa, o facto das equipas não trabalharem na formação, a imaturidade de algumas atletas, a falta de comunicação, a falta de união da equipa, a existência de atritos e conflitos, a incerteza quanto ao futuro da equipa e o facto de existirem jogos muito desequilibrados com equipas muito fracas.

Os maus relacionamentos entre os intervenientes da equipa são apontados por três das equipas como causadores de outros problemas dentro da equipa que poderão levar ao insucesso da mesma, uma das atletas diz: “Na equipa, cada uma optava por um objectivo que era jogar no cinco inicial, tentar trabalhar individualmente, depois acabava o treino e cada uma ia a sua..., por isso não houve assim grandes, eu não tive grande relacionamento com a equipa.” e “Em relação a equipa, tínhamos colegas que tentavam fazer com que a equipa, o barco afundasse, mas nós não deixamos, fazíamos o nosso trabalhinho.”. Jogadoras de três equipas indicaram que as lacunas existentes na formação de jogadoras é mais um ponto negativo, nesta categoria de factores relacionados com as características das equipas. Uma das atletas comenta que “Em

geral, eu acho que, o que se deve trabalhar é a formação.”; outra diz que o trabalho realizado na formação está ser mal realizado “Fazemos formação, mas nós olhamos para trás tipo, as atletas juniores, não há nenhuma atleta júnior que nos venha dar alguma coisa ou acrescenta algo de novo [...] Já alguns anos que não sobe ninguém para sénior com grandes potencialidades e nos próximos anos também não vai haver. O que é desmotivante, pois a equipa só melhora se vier alguém de fora.”. A imaturidade de algumas atletas é citada por duas equipas, demonstrando que esta influencia negativa é considerada por algumas atletas que jogam na liga: “Algumas atletas têm que crescer a nível de maturidade para atingirem as suas performances.”. Os conflitos e atritos durante os treinos como, diz uma atleta “... às vezes há sempre aqueles atritos... uma chatice uma complicação, amuasse...” foram relatados por duas equipas. A falta de união e coesão de equipa, é também nomeada por duas equipas, em que as atletas consideram que “Este ano na minha opinião nunca conseguimos ter equipa, acho que não houve um jogo que pudéssemos dizer: “pah, jogamos bem, hoje, como equipa”. Não esta ou aquela. Como equipa jogamos bem.” e “Porque a partir do momento que há elementos no grupo que não estão na mesma onda da equipa, isso cria umas certas dificuldades que depois nos jogos vêm ao de cima...”. Outro dos factores que as atletas consideram negativo é a existência de jogos muito desequilibrados ao longo de toda a época, criando alguma desmotivação e dificultando uma preparação adequada. Duas equipas o referem da seguinte forma: “Nós temos equipas na liga que jogando bem, jogando mal ou jogando pessimamente, ganhamos. O que é péssimo, não há motivação nenhuma. Isso é um dos factores que durante a época, é muito difícil de manter, porque nós treinamos muito e temos muito poucos jogos equilibrados.” e “...porque as equipas são muito fracas e, e dão pouca motivação porque aquilo não tem, o jogo em si não tem interesse nenhum. O pessoal joga por gosto, tudo bem. Mas como a competição é tão desnivelada... isso é um problema... para as pessoas se manterem motivadas.”. A falta de comunicação é percebida também por duas equipas como tendo um cariz negativo “Penso eu que só perguntaram apenas a opinião de certas pessoas, não foi a equipa em geral.”. A incerteza quanto ao futuro da equipa é referido apenas por uma equipa em que a atleta diz que “...o que piorou foi o facto de não sabermos o que ia acontecer a equipa, se calhar... Nós estávamos numa situação complicada.”

Treinador

Neste grupo de factores, as atletas afirmaram que na fase de playoffs a falta de liderança do treinador poderá levar a equipa ao insucesso.

A falta de liderança do treinador é o único factor relacionado com o treinador na fase de playoffs. Este factor é indicado por apenas uma equipa, as atletas consideram este factor como um criador e agravante de muitos outros problemas que poderão diminuir a performance, tal como ela diz: “Acho que a questão da liderança é fundamental. Não sei se é assim no masculino, mas pelo que a gente vê...”; continuando com “Depois de tudo o que se passou durante a época, o playoff é a parte final. O problema da liderança mantém-se porque [...] agrava todos os outros problemas, porque quanto mais tempo passa, pior fica.”

As jogadoras não nomearam nenhum factor com influência positiva nesta fase decisiva do campeonato.

Referindo-se à época regular, as atletas consideram que o treinador tem uma influência positiva quando possui ajuda de pessoal de apoio (exemplo: treinador adjunto, preparador físico, fisioterapeuta, psicólogo), quando o treinador comunica correctamente com as atletas e dá bons feedbacks, quando transmite confiança, quando é justo e coerente, quando possui bons conhecimentos e quando é um bom líder.

Todas as equipas, quando questionadas acerca da influência do pessoal de apoio responderam que estes podem ter uma influência bastante positiva, tal como dizem algumas jogadoras: “Eu acho que era mais ou menos essencial. Um psicólogo, um fisioterapeuta e um preparador físico. E treinador, claro, como é óbvio. Um treinador adjunto também é importante.” e “Acho que isso é importante (referindo-se ao pessoal de apoio), até porque o treinador não tem tempo e nem, se calhar, tem a visão... é complicado para ele estar atento a tudo...”. O treinador que sabe comunicar com as atletas e que dá bons feedbacks é uma mais valia considerada por duas das equipas, uma das jogadoras afirma que “...saber exactamente como falar, com quem falar alto, com quem falar baixo, com quem dar uma pancada...” é fundamental na função e papel que o treinador ocupa. Numa das entrevistas, as jogadoras afirmam que um treinador com bons conhecimentos é importante para conseguir conduzir a sua equipa ao sucesso, como diz uma atleta: “Ele percebe de basquetebol, eu acho que é um treinador que

percebe imenso de basquetebol, vê bem as jogadoras, explica isto e aquilo. E depois ele, ele explica, pode às vezes parecer que ele não explica bem, mas ele tenta explicar e tenta explicar não só por palavras mas ir fazer para que as pessoas vejam o que é que ele está a dizer.”. Uma das equipas considera que um aspecto positivo nas acções do treinador é o facto de ele transmitir confiança às atletas de modo a elas subirem a sua auto-estima e conseqüentemente o seu rendimento. Entre outras declarações, uma atleta diz: “E depois transmitir confiança, porque isso é importante.”. Além de transmitir confiança, as atletas consideram que os treinadores deverão ser coerentes e justos “É assim, acho que primeiro que tudo têm que ser coerentes e justos, porque a partir daí... têm o respeito de todas as atletas e isso evita uma série de coisas, para além disso têm que saber motivar as jogadoras de forma a lhes dar confiança suficiente para que elas consigam render aquilo que são capazes.”. Por fim, o treinador deverá ser um bom líder de modo a influenciar positivamente a performance da equipa “Às vezes pode estar a dizer a maior bacorada do mundo mas dizer aquilo como quem está a dizer uma verdade universal. Nós até podemos estar a ver que aquilo pode até não funcionar, mas vamos fazer porque ele disse que é assim e... então no fundo funciona...”

Acerca do lado menos bom, as atletas consideram o treinador uma má influencia para a sua performance quando este não é um bom líder, é inexperiente, não consegue comunicar com as atletas da forma mais correcta, quando se desmotiva, quando está mal disposto, quando não tem paciência para as atletas ou quando existem trocas de treinador inesperadas.

A falta de liderança do treinador é referido por duas das equipas como tendo uma influência negativa: “Eu penso que o factor mais negativo é a liderança, sem líder é difícil um grupo atingir bons resultados, eu acho que isso é o mais importante. Se isso estiver resolvido evitam-se muitos outros problemas que surgem quando existe esse problema, isso é inicio de tudo o resto.” e “E talvez uma falta de liderança, mais ditadura, [...] que nós olhássemos e víssemos que dava resultado, há pessoas que mesmo querendo ser ditadores não conseguem.”. A inexperiência do treinador é citada por duas equipas “...é assim, eu acho que o nosso treinador ainda tem pouca experiência, mas tem pouca experiência principalmente na liderança do grupo, na forma com lidera o grupo. E tem alguma dificuldade na intervenção que tem que ter em determinadas situações.”. Os problemas de comunicação que o treinador apresenta são mais um dos factores que duas equipas apresentam: “Mesmo em termos de discurso, no

fundo muitas vezes a intervenção do treinador não era na melhor altura... A mensagem que era passada não era a melhor naquele momento.”. Uma das equipas considera que o treinador que não motiva correctamente as suas atletas é uma influência negativa: “Sinceramente eu acho que o treinador não nos soube motivar, se calhar na altura certa.”. A má disposição e falta de paciência do treinador são relatadas por uma atleta: “Às vezes não é muito fácil vir para aqui treinar ao fim do dia e o treinador não estar sempre bem disposto...”. Concluindo, um despedimento e conseqüente troca de treinador inesperadas pode provocar uma queda de performance na equipa, uma jogadora recorda que “O despedimento do treinador a meio da...ninguém estava a espera, eu acho que podiam pelo menos, na equipa dizer qualquer coisa...que não estavam contentes com a prestação do treinador...”

Treinos

As jogadoras entrevistadas referiram a influência positiva e/ou negativa deste grupo de factores apenas na fase de playoffs e na época regular, no entanto, os factores não são diferentes nas duas fases. Deste modo serão descritos apenas pela positiva e pela negativa.

Durante a época, os factores numerados pelas atletas inseridos nesta categoria, que podem influenciar de forma positiva são trabalhar em equipa, as atletas irem sempre aos treinos, a boa qualidade dos treinos e as boas condições materiais e espaciais disponíveis.

Duas das equipas consideram que o facto das jogadoras não faltarem aos treinos e treinarem com regularidade pode trazer benefícios no seu desempenho no momento de competição, uma das atletas afirma que “Treinar regularmente, acho que é uma coisa muito importante.”. O trabalhar em equipa durante os treinos é também considerado por duas equipas na época regular e por uma na fase de playoffs, como um factor que influencia pela positiva o rendimento das atletas. A ajuda entre colegas e perseguição de um objectivo comum revela-se uma fonte de energia positiva, uma atleta aborda este tema da seguinte forma: “É trabalhar em equipa, é ajudar a equipa.”. A qualidade dos treinos é relatada por uma das equipas, em que as atletas afirmam que: “Este ano, eu acho que foi mesmo a prova de que o treino é fundamental, o bom treino.”; e “...os

treinos foram muito bons, e para quem está cansado de treinos físicos e tudo, é bom que não haja sempre stress. Muitos treinos com bola, muito calmos, com paciência, com tempo...”. As boas condições materiais e espaciais, foram também consideradas como um elemento facilitador para o incremento da performance. Este factor foi citado por uma das equipas: “Factores positivos, é assim as condições que nós temos aqui na madeira, especificamente aqui no Cab, para treinar são boas. As condições a todos os níveis, tanto organizativo, como material, de pavilhão... esse tipo de condições são sempre boas. A nível de treinos...”.

A falta de empenhamento nos treinos, muitos treinos sem qualidade, a monotonia dos mesmos, as atletas faltarem a estes, a falta de tempo para treinar e treinos mal planeados são os factores inseridos nesta categoria e que as atletas consideram como tendo uma influência negativa.

Duas das equipas na época regular e duas durante os playoffs consideram que o pior que as atletas podem fazer para diminuir a sua performance é deixar de aparecer nos treinos da equipa, como diz uma jogadora “Deixar de aparecer aos treinos, deixar de treinar”. A monotonia dos treinos é indicada pelas atletas de duas equipas como tendo influência negativa no empenhamento das atletas e conseqüentemente no seu rendimento, citando uma atleta: “Para mim, a monotonia dos treinos e dos exercícios que são feitos. Porque, eu treino de manhã e de tarde e havia vezes que vinha para aqui e já não podia ver as cadeiras...”. Duas das equipas referiram que o facto de terem muitos treinos sem qualidade, levou a que a sua performance diminuísse substancialmente, as atletas são muito claras e criticas relativamente a este factor negativo relacionado com os treinos: “...nós treinamos muito, ás vezes acho que treinamos até de mais. E o muito não significa bom, e ás vezes treinava-mos muito e não treinávamos bem, não trabalhávamos bem. Acho que isso era uma coisa importante de modificar realmente. Porque, ás vezes é melhor a qualidade do que a quantidade.”; outra atleta continua “Eu estou a ver um que é óbvio, que foi a falta de qualidade no treino, isso sem duvida isto por todos e mais alguns motivos que falamos já... pouca gente no treino, os treinos não podiam ser planeados, se calhar, da melhor forma [...] isso tudo aliado ao facto de as pessoas estarem a perder a motivação por isso também o treino já não era um desafio”; e por fim “Mas o pior é nós sentirmos que treinamos muito e chegamos ao jogo e isso não nos ajuda a estar fisicamente melhor do que as outras, a correr mais, a... e a ter melhor rendimento. Pelo contrário, quer dizer, nós treinamos muito e depois chegamos ao jogo e estamos mais cansadas do que a outra

equipa. [...] Por isso é que eu digo que a quantidade não significa qualidade e... às vezes treinamos muito e treinamos mal. E chegamos ao jogo, e treinamos muito mas chegamos ao jogo e não... fisicamente estamos piores do que as outras... isso é um pouco frustrante.”. O mau planeamento dos treinos e a falta de reajustamento deste às necessidades da equipa, é identificado por uma equipa na época regular e por duas na fase playoffs, sendo apontado como um factor que pode diminuir a performance das atletas, uma delas considera que “Estávamos habituadas a treinar e a sair daqui a não conseguir andar e...e chegávamos aqui encontrávamos 3, 4 pessoas para treinar, o que é isso? Uma seca. [...] acabou por ser um sacrifício. E depois o treino era o mesmo, independentemente de estarem 10, 6 ou 4, era sempre complicado.”; uma colega conclui com “...houve alturas, aí, que deixamos ir um bocado abaixo mas as coisas não foram planeadas.”

Apoio Exterior

Segundo as respostas dadas nas entrevistas, as atletas consideram que este grupo de factores influencia a performance das atletas apenas numa das três fases do campeonato, a época regular. Deste modo, as atletas consideram o apoio dos adeptos, de amigos e familiares, da direcção e dos colegas nos jogos como imprescindíveis para melhorar a performance durante o momento de competição.

Três das quatro equipas encararam como positivo o apoio dos adeptos, lembrando que “Não é só nos momentos bons que as pessoas estão lá, nos momentos maus as pessoas também estão lá a torcer por nós, também estão lá para dizer, pronto correu mal, mas vai correr melhor e vocês foram boas na mesma. E de vez em quando a gente gosta de ouvir que somos boas (risos) Sabe bem...”; e “Assim como as pessoas que nos acompanham, que nos dão força, que nos vão ver, mesmo as miúdas pequeninas...que vão assistir aos jogos, que é importante, dá-nos um certo ânimo.”. Duas das equipas afirmam que o apoio de familiares e amigos é importante para melhorarem o seu rendimento em campo e para os apoiar quando nem tudo corre bem. Acerca desta ideia uma jogadora esclarece que “...a nossa vida não é só aqui no pavilhão, tem outros factores lá fora que influenciam nas coisas. Às vezes é aí que nos vamos buscar apoio quando as coisas não correm bem, é sempre importante.”; e mostra a importância daqueles que estão mais próximos “... termos, talvez um bom suporte, não só a nível de treinador, treinador adjunto, sentirmos apoiadas, talvez apoiadas pelos

nossos amigos porque isso é muito importante, eu pelo menos falo por mim.”. O apoio da direcção da equipa é descrito por duas das equipas que o consideram fundamental para o bom funcionamento e incremento do rendimento desportivo da equipa, uma das atletas defende que a performance da equipa depende em muito das acções da direcção “Eu acho que depende dos objectivos, depende do quanto apostarem em nós...”; outra jogadora considera que é mais um factor a somar para melhorar o rendimento “Acho também que a direcção do clube também influencia muito.”. Por ultimo, uma das equipas considera que o apoio das próprias colegas de equipa influencia de forma evidente o rendimento da equipa, tal como alguém diz: “...notou-se que éramos uma equipa, que independentemente de estar no banco, as atletas, quer dentro de campo quer no banco estavam todas a apoiar, estavam todas a dar força, a dar indicações, a dizer tudo e mais alguma coisa e lutavam tanto as que estavam fora e as que estavam dentro...”; completando “Toda a gente virada para o mesmo lado, toda a gente que estava no banco apoiava.”.

A falta de apoio dos adeptos é o factor que as atletas citaram como tendo uma influência negativa. Este factor é citado por uma das equipas entrevistadas, em que uma das atletas afirma que “Quando nós estávamos bem toda a gente vinha [...] quando as coisas nos corriam mal toda a gente nos virava as costas, e acho que não é assim, também. Eu acho que têm que estar sempre do nosso lado [...] É o que eu digo, quando as coisas correm bem todos assim, batem palmas e tal, estão todos do nosso lado. Quando correm mal são os primeiros a...e acho que também não deve ser assim, é isso que eu acho.”; completando com “Exacto, vêm sempre aos jogos mães, pais, filhos, irmãos, mas basta começarmos a perder, isso acaba por se perder um pouco.” Sendo considerado o único factor relacionado com o apoio exterior que poderá ter influencia negativa

Preparação Individual

Esta categoria tem a particularidade de os factores que o constituem não variarem ao longo da época, isto é, os factores citados pelas atletas que influenciam a performance são os mesmos na época regular, na fase de playoffs ou entre duas épocas.

Como tendo influência negativa as atletas referiram o estilo de vida desadequado das atletas como saírem à noite ou não descansarem o suficiente.

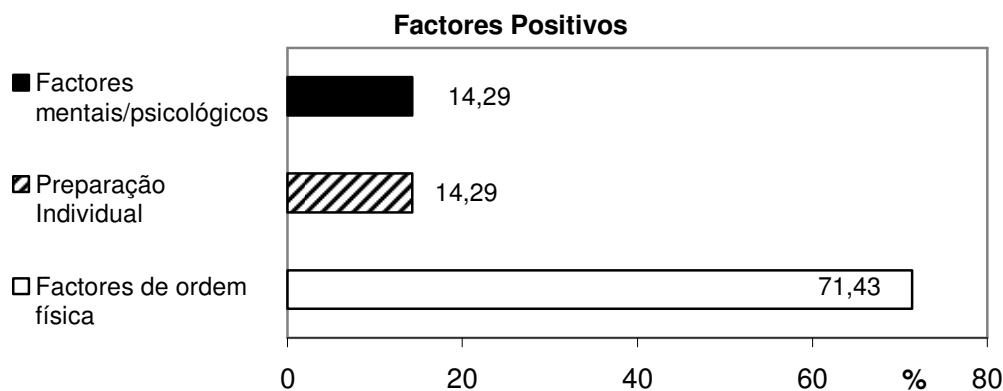
Duas das equipas nomearam este factor durante a época regular e uma delas durante a fase de playoffs, as atletas consideram que um estilo de vida desadequado poderá por em causa o trabalho realizado nos treinos, diminuindo a capacidade de rendimento das jogadoras durante a competição. As atletas alertam para o perigo das “Noitadas.”; para o facto da atleta “Não ter uma vida equilibrada, por exemplo, não ter o tempo de descanso necessário, não ter uma alimentação equilibrada...”; e “É sair à noite, não dormir aquelas horas...”.

Pela positiva, as atletas consideram o oposto, um estilo de vida equilibrado como não sair à noite, descansar o suficiente e ter uma boa alimentação são os factores que se relacionam com a preparação individual das atletas e incrementam a performance das jogadoras

Apenas uma das equipas relata, na época regular e durante os playoffs, a importância de um estilo de vida equilibrado para aumentar e melhorar consistentemente a sua performance. Uma das jogadoras aborda o tema da seguinte forma: “Não sair à noite... (risos) Ser responsável nesse aspecto.”; continuando com “É pensar um bocadinho, depois de sair daqui. Depois de um jogo, por exemplo, não ir sair. Ir jantar fora, conversar um bocadinho com os amigos, mas ter a consciência de que precisam de descansar...”. Ter uma boa alimentação é citado por uma das equipas como um factor que influencia positivamente durante a época regular e entre duas épocas distintas, como diz uma atletas: “Também devíamos ter cuidado com a alimentação, que ninguém tem, de certeza. Mas pronto...”; completando “Mas eu individualmente tenho essa preocupação de... tanto a nível de treinos, de alimentação, de descanso, de tudo o resto, de ter uma vida condizente com a, pronto, com o desporto que eu pratico e com aquilo que é necessário para estar em condições de render.”

Factores que mais influenciam a performance das jogadoras da liga de basquetebol portuguesa na época 2004/2005

Entre épocas (incluindo pré-época):



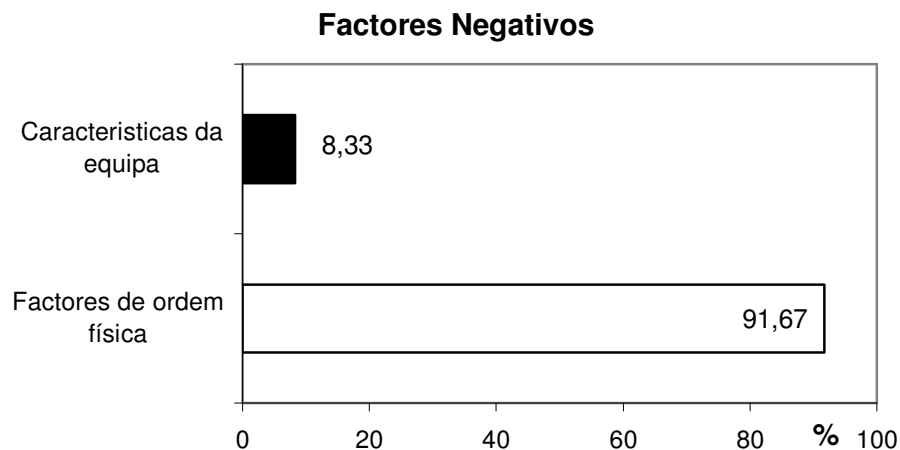
É possível verificar que as atletas consideram que a parte física é o grupo de factores que poderá ter maior influência, pela positiva, no período que separa duas épocas. Mais de 70% das respostas das participantes no estudo foram direccionadas para a preparação física, demonstrando que neste período de tempo este é o factor, mais considerado como tendo influência pela positiva na futura prestação das atletas.

Como é possível observar na tabela seguinte, dentro dos factores de ordem física mais citados pelas atletas encontram-se: manter a actividade física, ter um plano de treino definido e correr na praia.

Tabela de citações

Factores que influenciam positivamente	% respostas
Factores de ordem física	71,43%
Manter actividade física	14,29%
Programa de treino definido	14,29%
Correr na praia	14,29%
Treinar com as juniores	7,14%
Andar	7,14%
Treino de musculação	7,14%
Frequentar a piscina	7,14%
Preparação Individual	14,29%
Boa Alimentação	7,14%
Convívio entre atletas/não desligar completamente	7,14%
Factores mentais/psicológicos	14,29%
Expectativas	7,14%

Motivação	7,14%
-----------	-------



A esmagadora maioria (91,67%) das atletas considera também que os factores de ordem física são os que mais podem influenciar negativamente a performance dos atletas entre duas épocas. Esta influência negativa está relacionada principalmente com o facto das atletas não realizarem actividade física e com o facto de existir uma grande paragem no campeonato entre duas épocas distintas, fazendo com que as atletas percam ritmo competitivo.

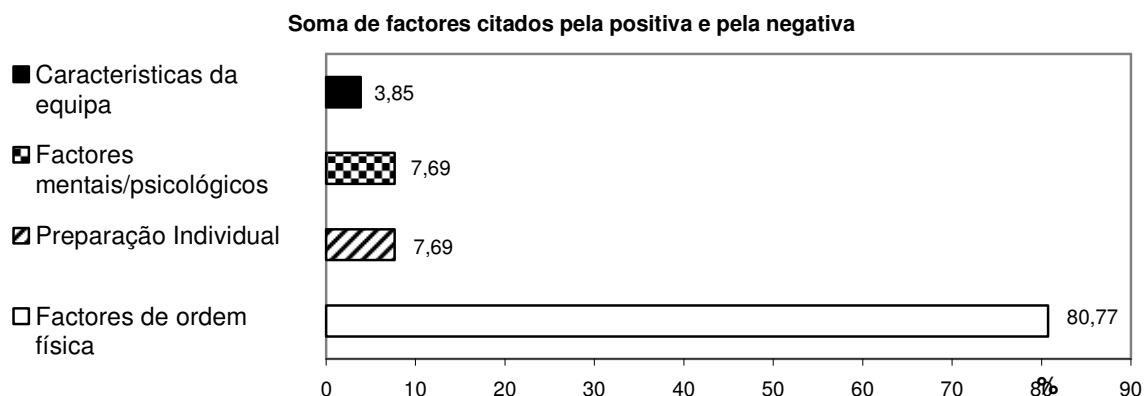
Tabela de citações

Factores que influenciam negativamente	% respostas
Factores de ordem física	91,67%
Não fazer nada/estar parado	33,33%
Prolongada paragem do campeonato	25,00%
Lesões	16,67%
Ausência de torneios	8,33%
Altos e baixos na performance	8,33%
Características da equipa	8,33%
Incerteza quanto ao futuro da equipa	8,33%

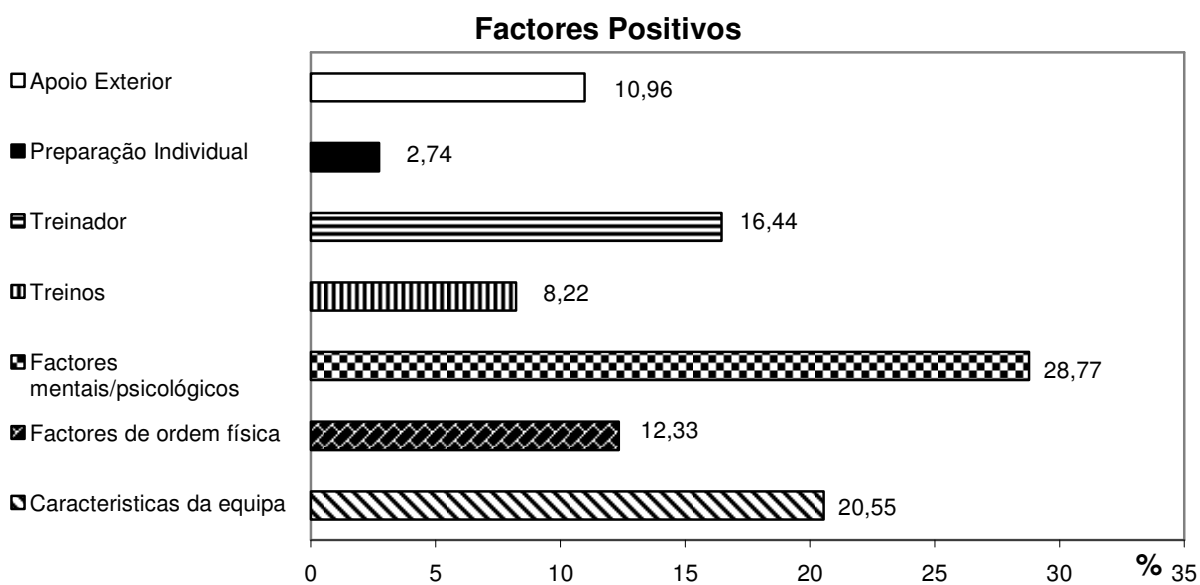
Deste modo, pode-se afirmar que, as atletas consideram que o que mais pode influenciar a performance das atletas, entre duas épocas, são factores de ordem física. Eles são citados pelas jogadoras como os que mais podem influenciar tanto pela positiva como pela negativa, constituindo 80,77 de todas as respostas dadas (negativas e positivas), como se pode observar no gráfico seguinte.

Podemos concluir que entre duas épocas deve-se dar especial atenção à preparação física das atletas, pois este é o factor mais vezes referido quando se questiona sobre os factores que influenciam a performance no campeonato.

Segue-se o gráfico com todas as respostas dadas pelas atletas acerca dos factores que influenciam positiva e negativamente a sua performance entre duas épocas.



Durante a época regular:



Durante a época regular, as atletas consideram que os factores que mais podem influenciar de forma positiva (de acordo com o número de citações) são os factores mentais/psicológicos, factores relacionados com as características da equipa e factores relacionados com o treinador. No entanto, é possível verificar que as atletas consideram

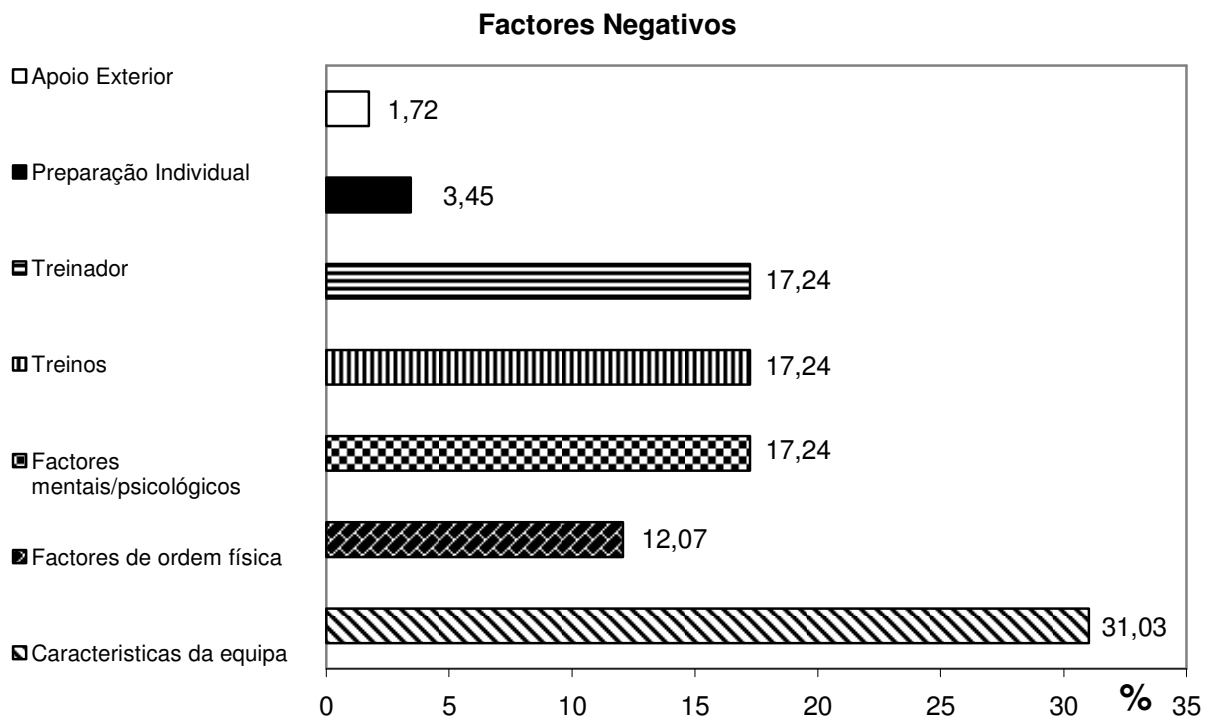
também importante para uma boa performance a preparação física, o apoio exterior, os treinos e a preparação individual.

Cada um destes factores tem um papel determinante na performance das atletas, o gráfico representa a percentagem de respostas relativas a cada factor.

Tabela de citações

Factores que influenciam positivamente	% respostas
Características da equipa	20,55%
Boas relações entre intervenientes	5,48%
Coesão/união da equipa	4,11%
Conhecimento das colegas	2,74%
Estrangeiras	1,37%
Equipa jovem	1,37%
Jogar com amigos	1,37%
Plantel equilibrado	1,37%
Boa comunicação	1,37%
Respeito treinador-atletas	1,37%
Factores de ordem física	12,33%
Boa preparação física	5,48%
Poucas lesões	2,74%
Programa de treino definido	1,37%
Treino de musculação	1,37%
Corrida de resistência	1,37%
Factores mentais/psicológicos	28,77%
Jogar por prazer	5,48%
Compromisso	4,11%
Espírito de equipa	4,11%
Expectativas	4,11%
Confiança	2,74%
Motivação	2,74%
Empenhamento	2,74%
Objectivos definidos e colectivos	1,37%
Concentração	1,37%
Treinos	8,22%
Ir aos treinos	2,74%
Trabalhar em equipa	2,74%
Bons treinos	1,37%
Boas condições materiais e espaciais	1,37%
Treinador	16,44%
Ajuda de pessoal de apoio	5,48%
Boa comunicação	2,74%
Bom feedback	2,74%
Bons conhecimentos	1,37%
Transmitir confiança	1,37%
Liderança	1,37%
Justo e coerente	1,37%
Preparação Individual	2,74%

Boa Alimentação	1,37%
Estilo de vida adequado (repouso, saídas)	1,37%
Apoio Exterior	10,96%
Apoio dos adeptos	4,11%
Apoio de amigos e familiares	2,74%
Apoio da direcção	2,74%
Apoio dos colegas nos jogos	1,37%



Relativamente aos factores que influenciam negativamente a performance durante a época regular, 31% das repostas das atletas direccionaram-se para as características da equipa. Este factor está relacionado com problemas no seio da equipa.

Os factores mentais/psicológicos, os factores relacionados com os treinos e com o treinador obtiveram 17,24% das repostas.

É possível verificar que todos os factores referidos como tendo influência positiva, são também referidos como tendo influência negativa.

O apoio exterior é o factor que menor número de respostas teve, relativamente ao facto de desempenhar uma influência negativa na performance das atletas.

Apesar das características da equipa ser o factor mais apontado para influenciar negativamente a performance, ele é simultaneamente um dos que foi mais vezes referido para influenciar positivamente a performance, como é possível verificar no

gráfico dos factores positivos. Semelhante ocorrência é possível de ser observada relativamente aos factores mentais/psicológicos. São os mais apontados como influentes positivos e concomitantemente um dos mais influentes pelo lado negativo.

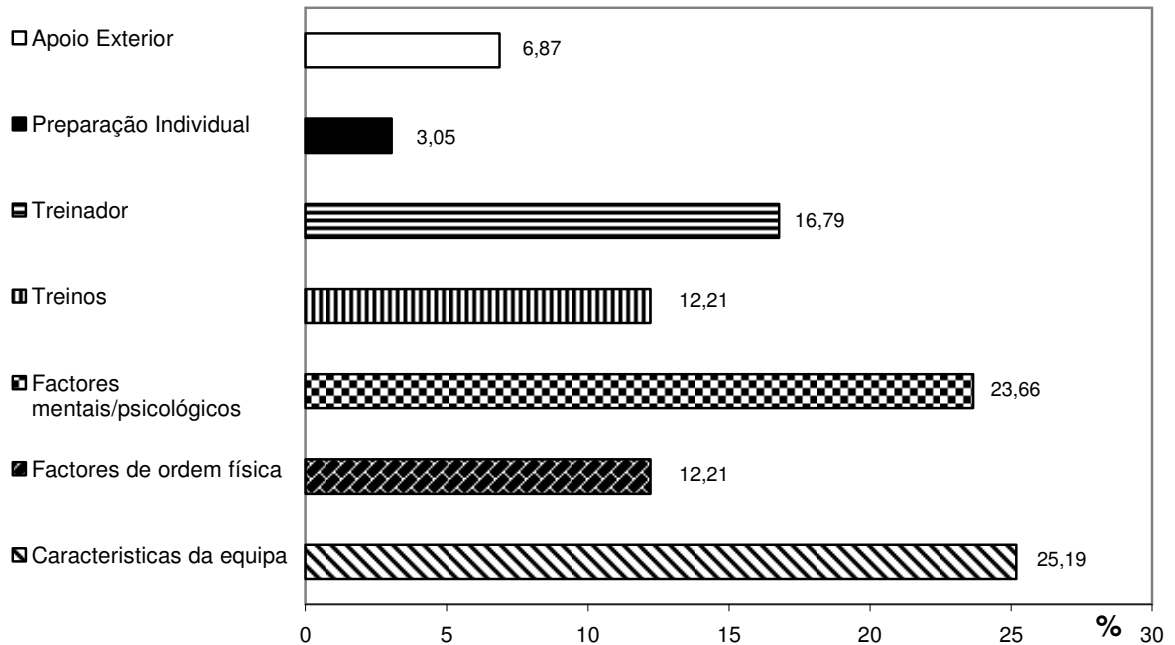
Como será possível verificar no próximo gráfico, estes são os dois factores mais referidos quando se somam as respostas dos factores positivos e negativos na época regular.

Tabela de citações

Factores que influenciam negativamente	% respostas
Características da equipa	31,03%
Maus relacionamentos dentro da equipa	5,17%
Equipas não trabalham na formação	5,17%
Jogos desequilibrados (com equipas muito fracas)	3,45%
Imaturidade de algumas atletas	3,45%
Falta de comunicação	3,45%
Falta de união	3,45%
Conflitos/atritos	3,45%
Equipa jovem	1,72%
Excesso de confiança treinador-atletas	1,72%
Factores de ordem física	12,07%
Lesões	5,17%
Altos e baixos na performance	3,45%
Trabalho/estudos + treinos	3,45%
Factores mentais/psicológicos	17,24%
Falta de alegria	5,17%
Desmotivação	3,45%
Objectivos individuais acima dos colectivos	3,45%
Falta de concentração	1,72%
Pressão sobre a equipa	1,72%
Jogar por dinheiro	1,72%
Treinos	17,24%
Falta de empenhamento	3,45%
Faltar aos treinos	3,45%
Monotonia dos treinos	3,45%
Muitos treinos sem qualidade	3,45%
Treinos mal planeados	1,72%
Falta de tempo	1,72%
Treinador	17,24%
Má disposição	1,72%
Falta de paciência/nervoso	1,72%
Problemas de comunicação treinador-atletas	3,45%
Desmotivação	1,72%
Liderança	3,45%
Inexperiência	3,45%

Troca de treinador	1,72%
Preparação Individual	3,45%
Estilo de vida desadequado (saír à noite, não descansar, fumar, bebidas alcoólicas)	3,45%
Apoio Exterior	1,72%
Falta de apoio dos adeptos	1,72%

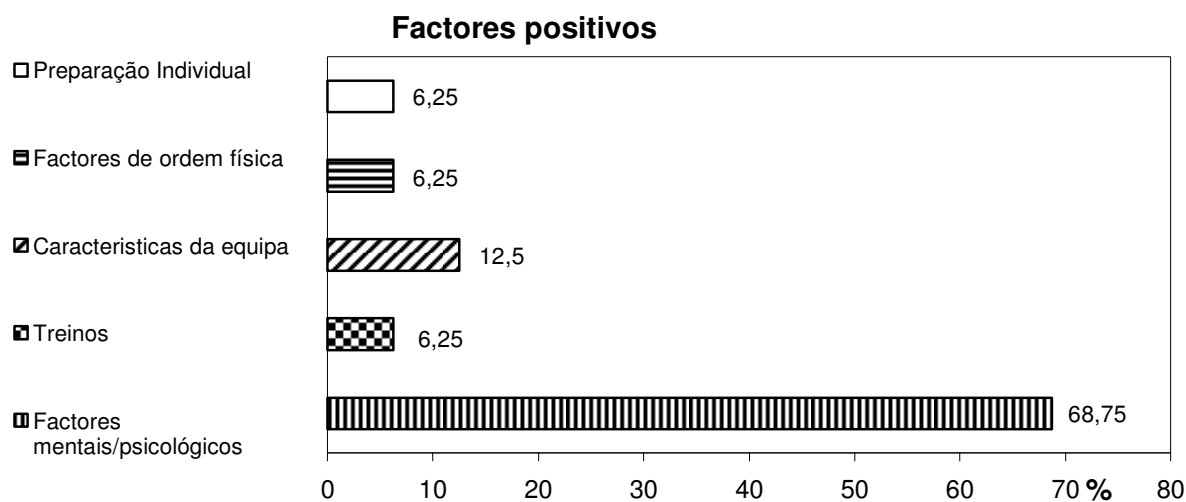
Soma dos factores citados pela positiva e pela negativa



Observando o gráfico podemos verificar que os factores que mais vezes foram citados tanto pela positiva como pela negativa, foram os factores relacionados com as características da equipa (25,19%); factores mentais/psicológicos (23,66%); factores relacionados com o treinador (16,79%).

Estes foram os três factores mais vezes referidos como tendo influência tanto pela positiva como pela negativa na performance das jogadoras na época regular.

Durante os playoffs:



Respondendo sobre quais os factores que influenciam positivamente a performance das atletas durante os playoffs, o número de respostas foi esmagadoramente maior para os factores mentais/psicológicos com 68,75% das citações totais.

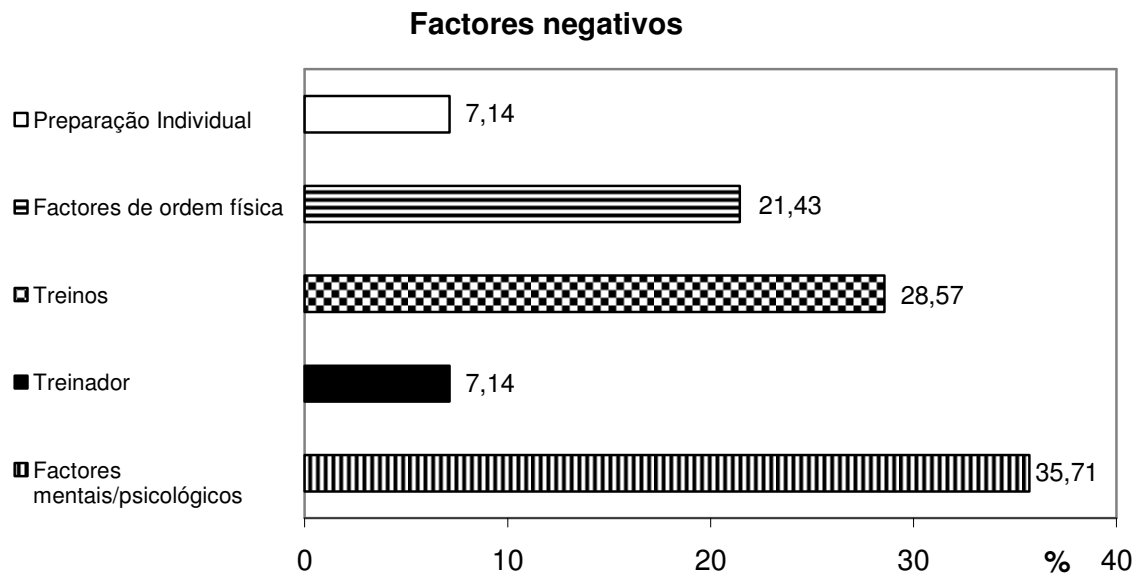
Dentro dos factores mentais/psicológicos referidos, os factores mais citados foram a motivação extra que provocam os playoffs e a concentração necessária para se atingir o sucesso nos jogos que nesta fase são a eliminar (observar tabela seguinte).

Os restantes factores referidos pelas atletas foram factores relacionados com as características da equipa (12,5%), factores de ordem física (6,25%), factores relacionados com os treinos (6,25%) e factores relacionados com a preparação individual (6,25%).

Tabela de citações

Factores que influenciam positivamente	% respostas
Factores mentais/psicológicos	68,75%
Motivação	18,75%
Concentração	12,50%
Espírito de equipa	6,25%
Confiança	6,25%
Compromisso	6,25%
Expectativas	6,25%

Objectivos definidos e colectivos	6,25%
Ignorar pensamentos parasitas	6,25%
Características da equipa	12,50%
Coesão/união da equipa	6,25%
Boas relações entre intervenientes	6,25%
Treinos	6,25%
Trabalhar em equipa	6,25%
Factores de ordem física	6,25%
Programa de treino definido	6,25%
Preparação Individual	6,25%
Estilo de vida adequado	6,25%



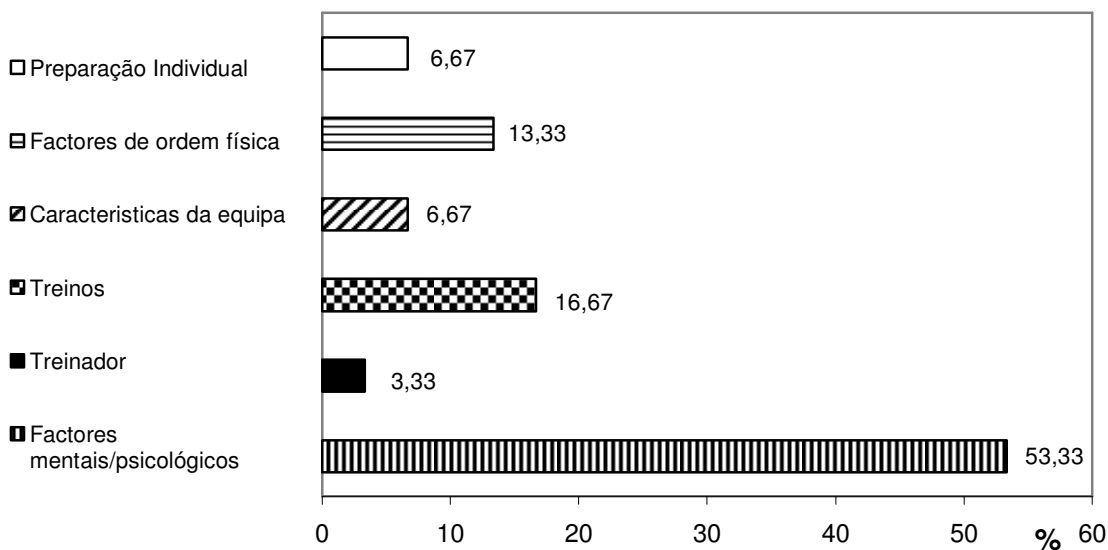
Relativamente aos factores que influenciam negativamente a performance das atletas durante os playoffs foram referidos principalmente os factores mentais/psicológicos (35,71%), factores relacionados com os treinos (28,57%) e factores de ordem física (21,43%).

Os restantes factores também referidos pelas atletas foram os factores relacionados com o treinador e os factores relacionados com a preparação individual dos atletas com 7,14%.

Tabela de citações

Factores que influenciam negativamente	% respostas
Factores mentais/psicológicos	35,71%
Cansaço/desgaste psicológico	14,29%
Desmotivação	14,29%
Falta de concentração	7,14%
Treinador	7,14%
Liderança	7,14%
Treinos	28,57%
Faltar aos treinos	14,29%
Treinos mal planeados	14,29%
Factores de ordem física	21,43%
Lesões	14,29%
Cansaço físico	7,14%
Preparação Individual	7,14%
Estilo de vida desadequado (saír à noite, não descansar, fumar, bebidas alcoólicas)	7,14%

Soma de factores citados pela positiva e pela negativa



O gráfico anterior representa o total das citações das atletas relativamente aos factores que influenciam pela positiva e pela negativa a performance das jogadoras.

Os factores mais vezes referidos foram os factores mentais/psicológicos com 53,33% das respostas. Estes factores foram os mais citados tanto pela positiva como pela negativa, demonstrando que as atletas consideram o factor mais importante na fase de playoffs.

Seguidamente, os factores mais relevantes são os factores relacionados com os treinos com 16,67% e os factores de ordem física com 13,33%.

Factores que influenciam positivamente

Época regular			
% atletas que citam o factor	Factores referidos	Categorias	% atletas que citam a categoria
5,48%	Boas relações entre intervenientes	Características da equipa	20,55%
4,11%	Coesão/união da equipa		
2,74%	Conhecimento das colegas		
1,37%	Estrangeiras		
1,37%	Equipa jovem		
1,37%	Jogar com amigos		
1,37%	Plantel equilibrado		
1,37%	Boa comunicação		
1,37%	Respeito treinador-atletas		
5,48%	Boa preparação física	Factores de ordem física	12,33%
2,74%	Poucas lesões		
1,37%	Programa de treino definido		
1,37%	Treino de musculação		
1,37%	Corrida de resistência		
5,48%	Jogar por prazer	Factores mentais/psicológicos	28,77%
4,11%	Compromisso		
4,11%	Espírito de equipa		
4,11%	Expectativas		
2,74%	Confiança		
2,74%	Motivação		
2,74%	Empenhamento		
1,37%	Objectivos definidos e colectivos		
1,37%	Concentração		

2,74%	Ir aos treinos	Treinos	8,22%
2,74%	Trabalhar em equipa		
1,37%	Bons treinos		
1,37%	Boas condições materiais e espaciais		
5,48%	Ajuda de pessoal de apoio	Treinador	16,44%
2,74%	Boa comunicação		
2,74%	Bom feedback		
1,37%	Bons conhecimentos		
1,37%	Transmitir confiança		
1,37%	Liderança		
1,37%	Justo e coerente		
1,37%	Boa Alimentação	Preparação Individual	2,74%
1,37%	Estilo de vida adequado (repouso, saídas)		
4,11%	Apoio dos adeptos	Apoio Exterior	10,96%
2,74%	Apoio de amigos e familiares		
2,74%	Apoio da direcção		
1,37%	Apoio dos colegas nos jogos		

Playoffs

18,75%	Motivação	Factores mentais/psicológicos	68,75%
12,50%	Concentração		
6,25%	Espírito de equipa		
6,25%	Confiança		
6,25%	Compromisso		
6,25%	Expectativas		
6,25%	Objectivos definidos e colectivos		
6,25%	Ignorar pensamentos parasitas		
6,25%	Coesão/união da equipa	Características da equipa	12,50%
6,25%	Boas relações entre intervenientes		
6,25%	Trabalhar em equipa	Treinos	6,25%
6,25%	Programa de treino definido	Factores de ordem física	6,25%
6,25%	Estilo de vida adequado	Preparação Individual	6,25%

Entre épocas

14,29%	Manter actividade física	Factores de ordem física	71,43%
14,29%	Programa de treino definido		
14,29%	Correr na praia		
7,14%	Treinar com as juniores		
7,14%	Andar		
7,14%	Treino de musculação		
7,14%	Frequentar a piscina		
7,14%	Boa Alimentação	Preparação Individual	14,29%
7,14%	Convívio entre atletas/não desligar completamente		
7,14%	Expectativas	Factores mentais/psicológicos	14,29%
7,14%	Motivação		

Factores que influenciam negativamente

Época regular

5,17%	Maus relacionamentos dentro da equipa	Características da equipa	31,03%
5,17%	Equipas não trabalham na formação		
3,45%	Jogos desequilibrados (com equipas muito fracas)		
3,45%	Imaturidade de algumas atletas		
3,45%	Falta de comunicação		
3,45%	Falta de união		
3,45%	Conflitos/atritos		
1,72%	Equipa jovem		
1,72%	Excesso de confiança treinador-atletas		
5,17%	Lesões	Factores de ordem física	12,07%
3,45%	Altos e baixos na performance		
3,45%	Trabalho/estudos+treinos		
5,17%	Falta de alegria	Factores mentais/psicológicos	17,24%
3,45%	Desmotivação		
3,45%	Objectivos individuais acima dos colectivos		
1,72%	Falta de concentração		

1,72%	Pressão sobre a equipa		
1,72%	Jogar por dinheiro		
3,45%	Falta de empenhamento	Treinos	17,24%
3,45%	Faltar aos treinos		
3,45%	Monotonia dos treinos		
3,45%	Muitos treinos sem qualidade		
1,72%	Treinos mal planeados		
1,72%	Falta de tempo		
1,72%	Má disposição	Treinador	17,24%
1,72%	Falta de paciência/nervoso		
3,45%	Problemas de comunicação treinador-atletas		
1,72%	Desmotivação		
3,45%	Liderança		
3,45%	Inexperiência		
1,72%	Troca de treinador		
3,45%	Estilo de vida desadequado (saír à noite, não descansar, fumar, bebidas alcoólicas)	Preparação Individual	3,45%
1,72%	Falta de apoio dos adeptos	Apoio Exterior	1,72%

Playoffs

14,29%	Cansaço/desgaste psicológico	Factores mentais/psicológicos	35,71%
14,29%	Desmotivação		
7,14%	Falta de concentração		
7,14%	Liderança	Treinador	7,14%
14,29%	Faltar aos treinos	Treinos	28,57%
14,29%	Treinos mal planeados		
14,29%	Lesões	Factores de ordem física	21,43%
7,14%	Cansaço físico		
7,14%	Estilo de vida desadequado (saír à noite, não descansar, fumar, bebidas alcoólicas)	Preparação Individual	7,14%

Entre épocas

33,33%	Não fazer nada/estar parado
25,00%	Prolongada paragem do campeonato
16,67%	Lesões
8,33%	Ausência de torneios
8,33%	Altos e baixos na performance

Factores de ordem física 91,67%

8,33%	Incerteza quanto ao futuro da equipa
-------	--------------------------------------

Características da equipa 8,33%

Discussão dos resultados

Os objectivos estabelecidos para este estudo eram determinar: a) quais os factores que influenciam de forma positiva e/ou negativa a performance das atletas da liga portuguesa de basquetebol; b) verificar se os factores referidos pelas atletas variam ao longo do campeonato, uma vez que este estudo se encontra dividido por três fases distintas; c) verificar se os factores mentais e/ou habilidades psicológicas são percebidos pelas atletas como tendo grande influencia na performance neste nível de competição, em comparação com a literatura existente relativa a atletas de elite mundial.

No que diz respeito ao primeiro ponto podemos afirmar que os factores que influenciam a performance tanto pela positiva como pela negativa podem-se agrupar em sete categorias: 1- Factores de ordem física; 2- Factores mentais/psicológicos; 3- Factores relacionados com as características da equipa; 4- Factores relacionados com os treinos; 5- Factores relacionados com o treinador; 6- Factores relacionados com o apoio exterior dado às atletas; 7- Factores relacionados com a preparação individual de cada atleta. Todas estas categorias apresentam factores que podem influenciar pela positiva ou pela negativa o rendimento das jogadoras, dependendo do factor específico que está inserido nessa categoria ou da situação em que é referido pelas atletas.

Todos os grupos de factores encontrados ao longo deste estudo, foram já documentados por outros investigadores noutros estudos do género. O primeiro grupo, ou seja, os factores de ordem física são também referidos em (Gould et al. 1999; 2001; Vernacchia et al. 2000; Greenleaf et al. 2001; Corrêa et al. 2002; Durand-Bush & Salmela, 2002; Baker, 2003); como tendo influencia na performance dos atletas. Gould et al. (1999; 2001) afirmam que uma óptima preparação física, evitando o sobretreino é percebido como um factor que tem um grande impacto pela positiva na performance dos atletas. Posteriormente, Greenleaf et al. (2001) completam esta afirmação referindo a importância do repouso e do atleta tentar focar-se no aperfeiçoamento das suas habilidades técnicas, reforçando mais uma vez a ideia de que o sobretreino deve ser evitado. Vernacchia et al. (2000) indicam que o facto de se realizar um treino progressivo e gradual, com controlo do peso, ética de trabalho, competição e

consistência de treino permite melhorar o rendimento desportivo. Referindo também que as lesões desportivas podem ser um grande obstáculo às pretensões dos atletas e estas lesões estão relacionadas e são consequência directa do sobre-treino ou treino mal planeado.

Os factores mentais/psicológicos são largamente discutidos na literatura como tendo uma grande influência na performance dos atletas, os investigadores que fazem referência a este tipo de factores são (Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould, Finch & Jackson, 1993; Gould et al. 1993; 1999; 2001; Vernacchia et al. 2000; Greenleaf et al. 2001; Miller & Kerr 2002; Graham, 2002; Durand-Bush & Salmela, 2002; Kioumourtzoglou, 1997; Baker, 2003). Com um dos estudos mais bem conseguidos Orlick e Partington (1988) revelam que as competências mentais são um factor significativo que influencia o ranking olímpico dos atletas. Explicando também que existe uma grande percentagem de atletas que apresenta um desempenho muito abaixo do seu potencial pelo facto de não estarem bem preparados psicologicamente. Greenleaf et al. (2001) e Vernacchia et al. (2000) concluem que existe uma evidência consistente sobre a importância do treino das habilidades psicológicas para o sucesso dos atletas de elite, Miller e Kerr (2002) completam referindo que só com o treino e preparação mental é possível atingir a melhor performance.

O grupo de factores relacionados com as características da equipa compreende factores como a coesão/união da equipa, as boas relações e comunicação entre colegas de equipa. Gould et al (1999) afirmam que a coesão de uma equipa é um factor importante para uma boa performance. O respeito entre atletas facilita a união do grupo, e nesse sentido é importante a presença de um líder. Concluindo que nas equipas coesas, os atletas incentivam-se mutuamente para que cada um faça o máximo possível. Num trabalho com jogadores de basquetebol e futebol, (Carron et al. 2002) confirmam que existe uma forte correlação entre a coesão e o sucesso da equipa em desportos colectivos, sendo por isso um factor que pode influenciar de forma muito positiva a performance de uma equipa. As atletas participantes neste estudo consideram que estes factores podem influenciar positivamente a performance, e quando existem problemas dentro da equipa o rendimento desta pode diminuir, tal como afirmam Gould et al. (2001); Greenleaf et al. (2001); Graham, (2002); Corrêa et al. (2002).

Os factores relacionados com os treinadores e com os treinos, referidos pelas jogadoras, podem também influenciar de forma positiva ou negativa a performance, tal como consideram os estudos de Greenleaf et al. (2001); Gould et al. (1999; 2001);

Orlick e Partington, (1988); Vernacchia et al. (2000); Corrêa et al. (2002); Durand-Bush e Salmela, (2002). Vernacchia et al. (2000) referem o papel importante que o treinador representa no desenvolvimento dos atletas. Indicando o treinador como um guia em que os atletas acreditam e com o qual mantêm uma relação verdadeira de amizade, Gould et al. (2001) acrescentam que o treinador deverá manter sempre a sua credibilidade e uma boa comunicação com os atletas, sendo honesto verdadeiro e claro. Durand-Bush e Salmela, (2002) fazem alusão ao respeito entre treinador e atletas necessário para que seja possível atingir uma boa performance. Todos os trabalhos consultados são unânimes, em que, se existirem problemas entre o treinador e a equipa que este orienta, estes irão reflectir-se na prestação da equipa, Greenleaf et al. (2001) refere os conflitos com o treinador, conflitos de poder e o facto do treinador que não estar atento ao clima da equipa como sendo factores que podem contribuir para a diminuição do rendimento desportivo. No que diz respeito aos treinos Durand-Bush e Salmela, (2002), lembram que os atletas despendem longas horas de prática para melhorarem o seu nível desportivo, pelo que é importante que se divirtam durante os treinos e que estes não sejam monótonos, variando-se os treinos de forma regular. No seu trabalho, estes autores chamam a atenção também para a importância de uma boa recuperação essencial para melhorar a prestação possível de atingir.

Relativamente ao apoio exterior dado às atletas Rees et al. (1999), levou a cabo um estudo concluindo que o apoio social, a nível geral, pode influenciar de forma muito positiva a performance dos atletas. Este apoio pode ter um impacto positivo ou negativo, dependendo das características do apoio que é prestado aos atletas, este facto é também referido por Côté (1999); Greenleaf et al. (2001); Corrêa et al. (2002); Durand-Bush e Salmela, (2002). No seu estudo com equipas de sucesso e equipas que ficaram aquém do esperado Gould et al. (1999), evidenciam que as equipas de sucesso entendem que os amigos e familiares auxiliam, amparam e encorajam os atletas, fornecendo uma estrutura de apoio para que estes possam manter o foco atencional na competição. Vernacchia et al. (2000) afirmam que os atletas recorrem ao apoio exterior (família) de modo a terem ajuda para ultrapassar alguns desafios que enfrentam ao longo da sua carreira desportiva. Quando não existe qualquer tipo de apoio exterior aos atletas, ou quando este tipo de apoio é prejudicial (por exemplo quando a família e amigos que são contra a participação desportiva), normalmente o desempenho é influenciado negativamente.

Por fim, os factores relacionados com a preparação individual, ou seja, a alimentação/nutrição e o estilo de vida adequado das atletas, estão também de acordo com a literatura existente como tendo um impacto positivo, tendo sido documentados por (Gould et al. 2001; Greenleaf et al. 2001. Vernacchia et al. (2000) referindo-se à preparação individual indicam que os atletas devem levar um estilo de vida “limpo”, ou seja, saudável e adequado a um desportista.

O presente estudo e os resultados obtidos estão de acordo com a literatura existente acerca dos factores que podem influenciar a performance dos atletas. Observando os resultados pode-se verificar que as atletas consideram a importância dos factores mentais e físicos, assim como, a importância dos factores relacionados com o treinador e com os treinos; e o impacto negativo das lesões e de relações menos boas entre os intervenientes da equipa, assim como a má qualidade dos treinos.

Relativamente ao segundo ponto deste estudo, é possível observar que os factores considerados pelas atletas variam ao longo de toda a época desportiva, verificando-se muitas diferenças entre as três fases que compõem esta investigação.

Quando questionadas acerca da época regular, a categoria de factores mais vezes referida foi a que está relacionada com as características da equipa (exs. relações entre intervenientes, a existência ou não de coesão/união de equipa); correspondendo a aproximadamente 25% de todas as respostas dadas direccionadas para a época regular. 20,55% das respostas positivas e 31,03% das respostas negativas. A segunda categoria mais citada foi para este momento da época foi a dos factores mentais/psicológicos. É importante referir que esta fase da época foi a única para a qual as jogadoras nomearam factores pertencentes a todas as sete categorias e à semelhança do estudo de Greenleaf et al. (2001) todas as equipas nomearam tanto factores com influência positiva como negativa.

Relativamente ao espaço de tempo que separa duas épocas (entre épocas), as atletas nomearam apenas quatro das sete categorias de factores.

Com influencia negativa factores de ordem física e as características da equipa. Com influencia positiva os factores de ordem física, preparação individual e factores mentais/psicológicos.

Esta fase da época revela que as atletas consideram que os factores de ordem física são aqueles que os intervenientes desportivos mais devem ter em conta, as

respostas direccionadas para esta categoria de factores representa uma esmagadora maioria de 80,77% do total das respostas dadas para esta fase da época. Esta categoria (factores de ordem física) representa 71,43% das respostas positivas e 91,67% das respostas negativas. As jogadoras consideram que nesta fase da época, o importante é que se mantenha alguma actividade física e se evite estar parado durante muito tempo, uma vez que a paragem entre duas épocas é muito prolongada e não existem torneios alternativos que permitam às atletas manterem algum ritmo competitivo. Analisando os dados desta investigação é possível verificar que este grupo de factores é referido em todas as três fases, no entanto, enquanto nesta fase parece ser o grupo de factores que faz verdadeiramente a diferença em termos de performance, na época regular é citado por 12,21% das vezes e na fase de playoffs por 13,33%. Esta enorme diferença entre esta fase e as duas seguintes é um reflexo daquilo que as atletas consideram importante e o que pode influenciar a prestação desportiva em diferentes momentos ao longo da época. Para a última fase da época, fase de playoffs, as atletas nomearam seis dos sete grupos de factores, o grupo relacionado com o apoio exterior dado à equipa não foi referido como tendo qualquer influência nesta fase. Como tendo influencia positiva e/ou negativa as jogadoras citaram factores mentais/psicológicos, factores de ordem física, os treinos e a preparação individual; As características da equipa e o treinador foram citados pela positiva e pela negativa, respectivamente. Nesta fase decisiva da época, a categoria dos factores mentais/psicológicos foi aquela que mais vezes foi citada, correspondendo a 53,33% de todas as respostas; representando 68,75% das respostas positivas e 35,71 das negativas. Este grupo de factores tem uma influência positiva na performance quando inclui a motivação extra que existe nesta fase e a concentração necessária durante estes jogos de extrema importância. Assumindo uma conotação negativa quando os atletas apresentam algum cansaço e desgaste psicológico ou estão desmotivadas. A grande importância dada a este grupo de factores pode estar relacionada com o facto de nesta fase já só se encontrarem em competição as melhores equipas da liga, pelo que, todas as equipas deverão ter grande qualidade. Deste modo, e como consta na literatura, quando a competição é entre os melhores, o que pode fazer a diferença são os factores mentais/psicológicos (Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould et al. 1999), pois só com a ajuda deles é possível atingir a melhor performance tal como refere Miller e Kerr (2002).

Assim, comparando os resultados obtidos com os documentados na literatura existente, os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes

agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando as prestações dos atletas ficam abaixo do esperado (Gomes & Cruz, 2001). Estes mesmos autores declaram também que “um primeiro aspecto a realçar, é o facto do treino mental poder realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas competições e provas desportivas.”

No entanto, e tentando responder ao terceiro objectivo deste estudo, é notório que as jogadoras da liga portuguesa de basquetebol que fizeram parte desta investigação, não consideram, não têm uma grande noção ou conhecimento acerca da diversidade e treino e das habilidades psicológicas. Apesar de serem muitas vezes mencionados, os factores mentais/psicológicos ou habilidades psicológicas, são abordadas de forma generalista e pouco descritiva, as atletas por vezes dizem apenas que são benéficos; à semelhança do que refere Greenleaf et al. 2001. A primeira razão para esta ocorrência é que este tipo de factores parece ser determinante em competições de elite mundial (Orlick & Partington, 1988; Gould et al. 1993; 1999; 2001; Vernacchia et al. 2000; Durand-Bush & Salmela, 2002; Baker, 2003), e este estudo é baseado em atletas que participam numa competição não profissional. Este ponto implica que existam muitas outras barreiras a ultrapassar e factores a ter em conta neste nível de competição. No entanto, podemos verificar que as atletas consideram e têm noção de que à medida que o nível de competição aumenta, os factores que podem influenciar a performance também sofrem alterações. Quando questionadas sobre quais os factores determinantes na performance durante a fase de playoffs, ou seja quando a competição já subiu de nível e se supõe que as equipas são equilibradas por cima, as atletas inclinam-se e respondem maioritariamente que os factores mentais/psicológicos são determinantes. Ainda que de forma generalista, referindo-se à concentração, motivação ou ignorar pensamentos parasitas, as atletas consideram-nos factores que influenciam a performance. Através das entrevistas realizadas, tornou-se evidente a falta de conhecimento nesta matéria, em comparação com atletas de elite que descrevem pormenorizadamente a utilização e treino das habilidades psicológicas (Orlick & Partington, 1988; Gould et al. 1993; 1999; 2001; Greenleaf et al. 2001; Vernacchia et al. 2000; Durand-Bush & Salmela, 2002).

Resumindo, as atletas da liga portuguesa de basquetebol, ainda que de forma pouco acentuada, têm noção da importância dos factores mentais/psicológicos quando

se sobre o nível de competição. Nas palavras de Kioumourtzoglou (1997), “baseando-nos no facto de que o sucesso a nível de elite é normalmente atribuído a factores psicológicos, a identificação desses mesmos factores, mesmo em pequeno grupo, torna-se importante.”

No entanto, os conhecimentos das jogadoras acerca desta matéria são muito débeis e pouco aprofundados, e as atletas consideram que existem outros factores com maior prioridade e que podem ter uma maior influência, no nível de competição em que estão inseridas (ex. as atletas consideram que os factores relacionados com as características da equipa são aqueles que mais podem influenciar durante a época regular, pois são aqueles que mais vezes são citados).

Limitações e recomendações para estudos futuros

Este, como todos os outros estudos de investigação apresenta algumas limitações, pelo que é pertinente que sejam aqui salientadas e sejam apresentadas soluções e recomendações a estudos futuros.

Um factor que poderá ter grande influência negativa nesta investigação é o facto de ser baseado na memória das atletas que são submetidas a uma pesquisa retrospectiva para responderem às questões das entrevistas, pelo que, as suas respostas podem não significar a verdade dos factos (Gould et al. 1999; Greenleaf et al. 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002).

As diferenças discutidas entre os factores positivos e negativos nomeados pelas atletas poderá estar relacionado, ou sofrer alguma influência, dos resultados finais (vitórias ou derrotas) experimentados pelos atletas que os referem. Por outras palavras, as atletas que tiveram uma boa época desportiva podem interpretar a sua experiência focando-se principalmente nos factores positivos, ignorando de certa forma as experiências negativas. Acontecendo o inverso às atletas cujo desempenho da equipa ficou aquém das expectativas, por isso, deve-se ter algum cuidado na interpretação dos resultados (Gould et al. 1999; Greenleaf et al. 2001).

Esta investigação é baseada numa amostra constituída apenas por jogadoras de basquetebol, logo os factores apresentados são aqueles que na perspectiva das atletas são importantes, o que não quer dizer que sejam os únicos que têm influência na performance. A inclusão de entrevistas a outros intervenientes, como por exemplo os treinadores (incluídos nos estudos de Gould et al. 1999; 2001; Corrêa et al. 2002), teria permitido verificar se estes consideram outros factores igualmente importantes que influenciam a performance no momento de competição.

Um dos problemas comuns em investigações qualitativas, são as suas amostras reduzidas (como é o caso deste estudo com quatro entrevistas de grupo) e a sua tentativa de generalização, que como defende (Greenleaf et al. 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002); os investigadores devem extrapolar e discutir de forma moderada os resultados obtidos, providenciando uma boa descrição sobre o contexto e participantes envolvidos

no estudo, de modo a que os leitores possam decidir quais os resultados podem ser aplicados a outros indivíduos e contextos.

Por ultimo, mas não menos importante que as anteriores, é importante referir a relativa falta de profundidade das perguntas aplicadas neste estudo tal como refere Greenleaf et al. (2001), foi questionado às atletas, apenas, quais os factores que influenciam pela positiva ou pela negativa, não sendo assim possível, determinar qual a intensidade ou importância que cada um destes representa para o atleta. Será evidente que existem certos factores que terão um maior peso e serão bem mais determinantes do que outros, no entanto, neste estudo não poderemos tirar ilações quanto a este ponto, poderemos concluir apenas quais os que influenciam pela positiva ou pela negativa. Ainda relativamente à falta de profundidade das respostas dadas pelas atletas, à semelhança do que refere mais uma vez Greenleaf et al. (2001), muitas das atletas referem alguns factores (ex. factores mentais/psicológicos) como tendo influência positiva e/ou negativa, de forma muito generalista, não sabendo explicar concretamente de que forma é que estes factores poderão influenciar a sua performance.

Apresentadas as limitações mais evidentes deste estudo de investigação, é recomendável que em estudos futuros se tente obter uma amostra de atletas mais significativa, que permita extrapolar os resultados obtidos para a generalidade, com um maior grau de certeza. Os estudos futuros deverão ter como amostra não só os jogadores da modalidade ou modalidades, mas também os seus treinadores e intervenientes desportivos próximos à equipa, pois as diferentes perspectivas apresentadas por cada grupo poderão revelar resultados diferentes dos que são apresentados apenas pelos jogadores. Poderão também ser comparados atletas de desportos colectivos com atletas de desportos individuais.

Conclusões e notas finais

São vários os factores referidos como tendo influencia positiva e/ou negativa na performance das atletas. De todos os factores citados pelas atletas podemos agrupa-los em sete grandes categorias: 1- Factores de ordem física; 2- Factores mentais/psicológicos; 3- Factores relacionados com as características da equipa; 4- Factores relacionados com os treinos; 5- Factores relacionados com o treinador; 6- Factores relacionados com o apoio exterior dado às atletas; 7- Factores relacionados com a preparação individual de cada atleta. Todos estes factores já foram anteriormente documentados por investigadores que realizaram trabalhos semelhantes, pelo que os resultados obtidos estão de acordo com a literatura existente.

Existem muitas semelhanças nas percepções que as atletas apresentam, mas também existem muitas diferenças, tal como afirma Durand-Bush e Salmela, (2002), isto é importante pois sugere que os atletas podem seguir caminhos muito diferentes, usar diferentes métodos ou estratégias, serem inovadores e criativos para desenvolverem ou manterem as suas qualidades e conseqüentemente incrementarem a sua performance.

Esta investigação revela também que a percepção das atletas relativamente à importância dos factores que influenciam a sua performance variam ao longo de toda a época. Durante a época regular os factores mais vezes citados são os que estão relacionados com as características da equipa. Entre duas épocas distintas, as atletas referem mais vezes os factores de ordem física como tendo influencia na performance. Na fase de playoffs, ou seja, na fase mais decisiva da época, os factores mais vezes mencionados são os factores mentais/psicológicos. A ultima afirmação vai de encontro ao que é fortemente defendido por diversos autores que consideram que quando a competição é entre os melhores, o que pode fazer a diferença no rendimento desportivo são os factores mentais/psicológicos (Orlick & Partington, 1988; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Gould et al. 1999), pois só com a ajuda deles é possível atingir a melhor performance tal como conclui Miller e Kerr (2002). Relativamente à variação de factores que ocorre ao longo de toda a época, não existem estudos realizados que tenham incluído esta variável pelo que, mais investigações são necessárias para se poder tirar elações mais conclusivas e possíveis de extrapolar com maior grau de certeza.

Concluído este estudo pode-se afirmar que as atletas da liga portuguesa de basquetebol, ainda que de forma pouco acentuada, têm noção da importância dos factores mentais/psicológicos quando se sobe o nível de competição. No entanto, os seus conhecimentos acerca desta matéria são muito débeis e pouco aprofundados, e as atletas consideram que existem outros factores com maior prioridade e que podem ter uma maior influência, no nível de competição em que estão inseridas (ex. as atletas consideram que os factores relacionados com as características da equipa são aqueles que mais podem influenciar durante a época regular, pois são aqueles que mais vezes são citados).

Bibliografia

- Baker, J., Horton, S. Robertson-Wilson, J., Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: Factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sports Science and Medicine*, **2**: 1-9.
- Carron, A. V., Bray, S. R. & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, **20**: 119-126.
- Corrêa, D. K. A., Alchieri, J. C., Duarte, L. R. S. & Strey, M. N. (2002). Excelência na produtividade: A performance dos jogadores de futebol profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, **15**: 447-460.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, **13**: 395-417.
- Durand-Bush, N. D. & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, **14**: 154-171.
- Gomes, R. & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, **16**: 35-40.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K. & MacCann, S. (2001). Pursuing performance excellence: Lessons learned from olympic athletes and coaches. *Journal of Excellence*, **4**: 21-43.
- Gould, D., Eklund, R. C. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U. S. olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **64**: 83-93.
- Gould, D., Finch, L.M. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **64**: 453-468.
- Gould, D., Finch, L.M. & Jackson, S. A. (1993). Life at the top: The experiences of U. S. national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, **7**: 354-374.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, **13**: 371-394.

- Gómez , G. R., Flores, J. G. & Jiménez, E. G. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Algibe.
- Graham, J. (2002). Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of Applied Sport Psychology* **14**: 268-261
- Greenleaf, C., Gould, D. & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, **13**: 154-184.
- Ives, J. C., Straub, W. F. & Shelley, G. A. (2002) Enhancing athletic performance using digital video in consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, **14**: 237-245.
- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V. & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, **32**: 79-93.
- Kreiner-Phillips, K. & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, **7**: 31-48.
- Locke, L. F., Spidurso, W. W. & Silverman, S. J. (1993). *Proposals that work: A guide for planning dissertations and grants proposals*. (3^a ed). Newbury Park, California. Sage publications.
- Miller, P. S. & Kerr, G. A. (2002) Conceptualizing excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, **14**: 140-153.
- Moreno, J. H. (1987). La preparación física específica del jugador de básquetbol. *Stadiumm*, **21**: 42-47.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, **2**: 105-130.
- Rees, T., Ingledeew, D. K. & Hardy, L (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, **17**: 421-429.
- Rudestam, K. E. & Newton, R. R. (1992). *Surviving your dissertation: A comprehensive guide to content and process*. Newbury Park, California. Sage publications.
- Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for college basketball player. *The Sport Psychologist*, **7**: 173-190.

- Sánchez, M. S. (2002). El proceso de llegar a ser experto en baloncesto: un enfoque psicosocial. Universidad de Granada.
- Vernacchia, R. A., McGuire, R. T., Reardon, J. P. & Templin, D. P. (2000) Psychological characteristics of olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, **31**: 5-23.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. (2^a ed). Champaign, IL: Human Kinetics