

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**FACTORES QUE INFLUENCIAM A PERFORMANCE EM ATLETAS
DE BASQUETEBOL FEMININO**

UM ESTUDO QUALITATIVO

SÍLVIA BALBINA TAVARES DIAS

COIMBRA 2006/2007



Monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário com o tema “Factores que influenciam a performance das atletas do Basquetebol feminino” do ano lectivo 2006/2007, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.

Coordenação: Professor Doutor José Pedro Ferreira

Orientação: Mestre Pedro Gaspar





Índice:

RESUMO	5
AGRADECIMENTOS	7
1. INTRODUÇÃO	9
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	10
3. METODOLOGIA	15
3.1. AMOSTRA.....	15
3.2. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	15
4. RESULTADOS	16
4.1. FACTORES QUE INFLUENCIARAM POSITIVAMENTE A PERFORMANCE.....	17
4.2. FACTORES QUE INFLUENCIARAM NEGATIVAMENTE A PERFORMANCE.....	28
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	36
6. CONCLUSÃO	40
6.1. LIMITAÇÕES.....	40
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42





Resumo

O objectivo deste estudo consiste em identificar quais os factores que podem influenciar positiva e/ou negativamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino e verificar se existem semelhanças relativamente aos factores identificados noutros estudos. Foram entrevistadas 12 atletas de 4 equipas. As entrevistas foram gravadas, transcritas e o seu conteúdo foi posteriormente analisado. Os factores identificados como influência positiva para a performance incluíram características da equipa (coesão/união de equipa), factores mentais/psicológicos (motivação, visualização mental, espírito de equipa), treinos, factores físicos (boa preparação física), treinador (comunicação, confiança), preparação individual e apoio exterior. Relativamente aos factores identificados como influência negativa para a performance estão incluídos características da equipa (falta de comunicação, alterações na equipa a meio da época), factores mentais/psicológicos (cansaço mental, problemas pessoais), treinos, factores físicos (lesões), treinador (falta de comunicação), preparação individual e falta de apoio exterior. A maioria dos factores identificados neste estudo foi também identificada em estudos anteriores.

Abstract

The purpose of this study is to identify the factors perceived to have positively and/or negatively influenced feminine athletes from Portuguese Basketball League and to verify if there are some similarities with other studies. 12 athletes from 4 teams were interviewed. Interviews were tape recorded, transcribed and content analyzed. The factors perceived to have positive influence on performance included team characteristics (team cohesion/union), psychological/mental factors (motivation, imagery, team spirit), training, physical factors (good physical condition), coach (communication, trust), individual preparation and external support. As for the factors perceived to have negative influence included team characteristics (no communication, changes to the team format), psychological/mental factors (mentally tired, personal problems), training, physical factors (injury), coaching (no communication), individual preparation and lack of external support. Most of the factors identified on this study were also identified in other studies.





Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos aqueles que directa ou indirectamente ajudaram na elaboração deste trabalho.

– Ao orientador, Mestre Pedro Gaspar, pelo tempo e paciência que dispensou para a concretização desta monografia.

– Ao coordenador, Professor Doutor José Pedro Ferreira, pelo trabalho de supervisão, dentro do tempo que teve a possibilidade de dispensar.

– Às atletas entrevistadas que colaboraram para que a recolha dos dados fosse concretizada.

– À minha família, principalmente mãe e irmã, pelo apoio psicológico nos momentos mais difíceis.

– A todos os colegas e amigos que prestaram apoio ao longo da elaboração deste trabalho.





1. Introdução

A alta performance é algo que só os mais preparados conseguem atingir. A obtenção de um título ou uma vitória é muitas vezes decretada pela melhor preparação dos atletas.

De acordo com Williams (1991) não podemos separar o corpo da mente. É por esse motivo que a Psicologia do Desporto tem vindo a desenvolver-se de modo a facilitar e ajudar a preparação da mente, já que o corpo está entregue aos treinadores.

Na tentativa de visualizar um perfil do atleta de sucesso, vários estudos foram feitos para tentar identificar quais os aspectos que influenciam a performance nos momentos decisivos. Contudo há sempre algo que fica por dizer e como concluiu Durand-Bush (2002) apesar de alguns dos factores que podem influenciar a performance dos atletas serem comuns nas várias modalidades e aos vários atletas, existem algumas diferenças.

Então quais serão os factores que influenciam as atletas do Basquetebol Feminino? Existirá alguma semelhança entre esses factores e os já identificados por outros autores?

Para tentar responder a estas questões propusemo-nos a realizar este trabalho com o objectivo de tentar identificar quais os factores que influenciam positiva e negativamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino e verificar se existem semelhanças com os trabalhos já publicados.

Foram então entrevistadas algumas atletas que jogaram na Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino no ano 2004/2005. As entrevistas foram gravadas, para posteriormente serem transcritas e analisadas. Os resultados foram agrupados e formaram as várias categorias que mais à frente serão descritas.

Investigar as atletas da liga e não da primeira ou da segunda divisão, prende-se muito às orientações de Coleman Griffith (1925), citado por Gould et al (2001), que afirma que os Psicólogos do Desporto devem estudar os melhores atletas e treinadores que existem no campo, para registar os princípios psicológicos que eles empregam e transmiti-los aos atletas e treinadores menos experientes. Também Pieron (1999), citado por Mauro Sanchez (2002) na sua tese de doutoramento, afirma que o estudo do sujeito experiente constitui um dos objectivos prioritários no âmbito desportivo. O conhecimento dos factores que influenciam a performance de um atleta experiente é então bastante útil para que atletas e treinadores menos experientes possam tê-los como exemplo.



2. Revisão da literatura

Performance é uma expressão francesa que indica a realização eficaz e perfeita de uma habilidade desportiva ou de uma acção de jogo. Assinala também a obtenção de máximos e óptimos rendimentos em todo o atleta ou desportista (Diccionario Paidotribo de la Actividad física y el Deporte).

Para Sobral (1994) a performance apresenta duas configurações básicas: uma cujo elemento definidor é a capacidade para produzir um esforço máximo; outra em que esse elemento se desloca para a mestria, implicando assim o domínio de numerosos elementos técnicos e tácticos inerentes a uma dada disciplina desportiva. Para Malina (1980), citada por Sobral (1994) a performance é entendida como um fenómeno complexo e multidimensional, onde se conjugam e interactuam factores orgânicos (processos energéticos), motores e culturais (hábitos, atitudes e comportamentos).

Contudo, segundo Williams (1991) a maior parte dos atletas e treinadores afirmam que pelo menos 40 a 90 por cento do êxito no mundo desportivo deve-se a factores mentais, portanto é preciso não esquecer os aspectos psicológicos que também podem influenciar a performance. Para Lozano (2001) todo o desportista necessita prestar especial consideração aos factores psicológicos para obter o máximo rendimento físico na competição.

Buceta (1992) no seu trabalho sobre a construção e implementação de um plano de preparação olímpica de uma equipa de Basquetebol feminino espanhola afirma que um componente essencial para a elaboração desse mesmo plano é controlar as variáveis psicológicas que podem afectar, positiva e negativamente, o trabalho a realizar e os objectivos a atingir. Smith e Christensen (1995) mencionam no seu estudo que as habilidades psicológicas são relativamente independentes das habilidades físicas e ambas estão significativamente relacionadas com a performance.

Identificar as características psicológicas associadas aos atletas de sucesso têm vindo a ser, nos últimos anos, um tópico de considerável interesse para os investigadores da psicologia desportiva (Gould et al., 1993).

Na tentativa de perceber quais os factores que de facto influenciam a performance dos atletas vários estudos foram feitos e alguns pretenderam identificar quais os factores que influenciam a performance, tanto positiva como negativamente.

Um estudo realizado por Loehr (1984), citado por Williams (1991), que pretendia determinar o que fazia aumentar as probabilidades de ter uma boa performance, identificou a



seguinte combinação de sensações: alta energia (inspiração, determinação, intensidade), treino e diversão, ausência de pressão (baixa ansiedade), optimismo e ponto de vista positivo, tranquilidade mental, confiança, focalização e controlo.

Orlick e Partington (1988) realizaram um estudo com atletas olímpicos canadianos que fornece uma indicação dos componentes mentais necessários para atingir o máximo potencial em eventos como os Jogos Olímpicos. Os resultados revelaram que a prontidão mental é um factor importante que influencia a performance. A concentração e a visualização mental do movimento, o compromisso total para atingir a excelência, a qualidade dos treinos, a definição de objectivos, a preparação para a competição e a relação de apoio e confiança entre treinador e atletas são identificados neste estudo como factores que influenciam positivamente a performance. Estes autores identificaram como bloqueadores à performance: a alteração dos programas de treino e dos planos para a competição, as selecções tardias e a incapacidade de recuperar a concentração face a distrações exteriores.

Alguns anos mais tarde outro estudo foi realizado por Gould et al. (1992a; 1992b) baseado no trabalho de Orlick (1988). Este trabalho, citado por Gould et al (2001), focou os factores mentais que influenciam a performance dos jogadores olímpicos de Wrestling. Como factores positivos foram identificados as estratégias de preparação mental, tais como, rotinas de preparação, foco em estratégias tácticas e estratégias motivacionais. Relativamente aos factores negativos foram mencionados: estados de sentimentos negativos, modelos irregulares de pensamento e a não utilização das rotinas de preparação.

Num estudo elaborado para examinar o processo de desenvolvimento do talento psicológico em atletas olímpicos medalhados dos EUA, Gould (2001) identificou nos seus atletas a capacidade de concentração, optimismo, mente forte, competitividade, confiança, inteligência desportiva, capacidade de lidar com o stress. Os factores identificados como uma influência para o desenvolvimento do talento psicológico foram comunidade, família, treinador, pessoal não desportivo, aspectos pessoais, ambiente desportivo e processo desportivo.

Em 2001, Greenleaf et al. estudaram alguns dos atletas olímpicos de Atlanta e Nagano e identificaram como factores que influenciam positivamente a performance: os factores psicológicos, tais como habilidades mentais, preparação mental e atitude perante os Jogos; o apoio exterior; a preparação física; o treino; a preparação multifacetada (por exemplo as competições simuladas); as rotinas de treino e performance; e a união de equipa. Estes autores identificaram também diversos factores que influenciam negativamente a performance em



atletas olímpicos, tais como: a alteração das rotinas, as distrações relacionadas com os media, as questões relacionadas com o treinador, o treino, a falta de apoio exterior, os problemas monetários e os problemas familiares.

Posterior ao estudo de Greenleaf (2001), Durand-Bush (2002) baseando-se também no estudo de Orlick (1988), Gould (1999) e outros autores que investigaram o mesmo tema, propôs-se a pesquisar sobre a multicidade de factores entendidos como importantes no desenvolvimento e manutenção da alta performance no desporto. Utilizando uma amostra composta por campeões olímpicos e/ou mundiais, esta autora identificou os seguintes factores: factores contextuais (tais como o apoio familiar; a confiança e apoio do treinador, colegas de equipa e amigos; o apoio dos outros membros da equipa técnica e a educação escolar), características pessoais (autoconfiança, motivação, criatividade e perseverança), treino (componentes técnicos, táticos, físicos e mentais) e factores relacionados com a competição (planificação, avaliação, lidar com a pressão, expectativas e adversidades).

Comparando estes estudos podemos verificar que as habilidades mentais e a preparação mental são factores constantemente mencionados. De acordo com Weinberg e Gould (1999) o sucesso ou perda de qualquer atleta resulta da combinação entre as habilidades físicas e as habilidades mentais. Similares às habilidades físicas, as habilidades mentais, tais como manter a concentração, regular os níveis de activação, aumentar a confiança e manter a motivação, também precisam de ser sistematicamente praticadas, pois como podemos verificar, através dos factores negativos apresentados em ambos os casos, todos os atletas são vítimas de recaídas e enganos psicológicos (Weinberg & Gould, 1999). Outro factor mencionado foi a união de equipa. Este factor é também mencionado por Weinberg e Gould (1999) ao recordarem o episódio em que os Pittsburgh Pirates ganharam as World Series em 1979, cujo lema era “Nós somos uma família”, sugerindo que os jogadores deveram o seu sucesso à sua capacidade de trabalhar em conjunto para um objectivo comum.

Contudo apesar de haver várias similaridades entre os factores identificados nos vários estudos realizados, podemos verificar que também houve algumas diferenças. De acordo com Durand-Bush (2002), esses mesmos atletas não seguiram o mesmo caminho para se tornarem campeões olímpicos e mundiais. Estes factos sugerem que os atletas podem seguir diferentes caminhos, usar variados recursos e estratégias, e ser inovadores e criativos durante o seu desenvolvimento e manutenção das suas perícias.

Também Kioumourtzoglou et al. (1997), aquando a discussão dos resultados do seu trabalho sobre as habilidades psicológicas dos atletas de elite em diferentes desportos com



bola, afirmam que, embora exista um número de similaridades nas habilidades psicológicas usadas por esses mesmos atletas, surgem algumas diferenças.

Neste sentido apesar que alguns dos factores que podem influenciar a performance dos atletas serem comuns nas várias modalidades e aos vários atletas, é necessário ter em conta que existem algumas diferenças.

Põe-se então as seguintes questões quais serão os factores que influenciam positiva e negativamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino? Serão esses factores semelhantes aos já identificados por estudos anteriores como o de Orlick (1988), Greenleaf (2001), Gould (2001) ou Durand-Bush (2002)?

Para Sanchez (2002) o conhecimento do desportista experiente pode ser valioso no processo de deteção e seguimento de talentos. Neste sentido é necessário conhecer o sujeito experiente em todas as suas facetas para que este possa servir de exemplo aos mais novos.

Embora pesquisar os aspectos que influenciam a performance seja muito importante para um melhor desenvolvimento do atleta, Gould et al. (1993) sentiram a necessidade em perceber o que é necessário para manter o título de campeão, quais os factores que influenciam. Assim realizaram um estudo que tinha como objectivo perceber os aspectos positivos e negativos de ser um campeão nacional e como ultrapassar as dificuldades para defender o título. Para tal entrevistaram 17 campeões nacionais de skate nos Estados Unidos, com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos. Os resultados demonstraram que todos os atletas dessa amostra experimentaram o lado positivo e o lado negativo de ser campeões nacionais, ou seja, embora não se arrependessem de ter ganho o título nem dos aspectos positivos que advinham do mesmo, vivenciaram também várias experiências negativas, assim como novos stresses. De acordo com estes autores com o aumento do nível de stress torna-se mais difícil atingir os níveis de performance que permitam manter o título. Alguns atletas duvidaram que conseguissem atingir as altas expectativas que todos tinham posto sobre eles e, portanto, apresentaram problemas como ansiedade e a falta confiança. O aumento das responsabilidades e das expectativas foi identificado por Gould et al. (2003) como o factor que mais dificulta a reobteção do título. Contudo o factor físico lesão (e o subsequente stress relacionado com essa lesão) foi também identificado como negativo na tentativa de manutenção do título.

Também Kreiner-Phillips e Orlick (1993) publicaram um artigo acerca dos efeitos do sucesso sobre os atletas que atingiram o topo do mundo na sua modalidade desportiva. Para o seu trabalho entrevistaram 17 campeões mundiais representando 7 modalidades em 4 países



diferentes. Tal como no trabalho de Gould et al. (1993), os resultados desta pesquisa mostraram que níveis elevados de sucesso trazem consigo novas obrigações aos atletas e a forma como eles lidam com esse aspecto influencia a sua performance. Os atletas que puseram em prática um sistema de para lidar com as novas obrigações continuaram a manter a excelência, ou seja, conseguir manter a concentração e a calma em momentos de grande pressão e manter os horários normais de descanso e treino. Os atletas que deixaram que o seu tempo de treino e descanso e a sua concentração fossem influenciados negativamente como resultado do surgimento das novas obrigações demoraram mais de um ano a ganhar ou não voltaram a ganhar mais. Esta pesquisa demonstra também que os atletas que se tornam muito preocupados com os resultados, com as expectativas que os outros têm sobre eles, ou com o que os media dizem, tendem a desconcentrarem-se da sua performance e conseqüentemente a sua prestação é muito mais baixa do que as suas verdadeiras capacidades.

De acordo com Kreiner-Phillips e Orlick (1993), as expectativas por elas mesmas não são negativas, mas têm influências negativas se interferirem nos níveis de concentração do atleta.

Estes dois estudos focam a importância de os atletas estarem mentalmente preparados não apenas para ganhar, mas também para lidarem com os efeitos do sucesso.

Neste sentido torna-se ainda mais importante definir um perfil ideal do atleta de sucesso para que todos os psicólogos do desporto possa encaminhar os seus atletas correctamente e ensinar-lhes quais as habilidades psicológicas a aprender e utilizar para atingir o máximo potencial e não permitir que factores externos os façam recuar.

Cox (1994), no seu livro *Sport Psychology: Concepts and Applications*, fornece algumas orientações para o treino das habilidades psicológicas dos atletas. De acordo com este autor para desenvolver um programa de treino das habilidades psicológicas é necessário diferenciar habilidades psicológicas de métodos para desenvolver essas habilidades. A visualização mental da correcta performance é um método psicológico usado para desenvolver as habilidades psicológicas e é também usada para atingir um estado de concentração ideal. De igual modo estabelecer objectivos, treinar o relaxamento e o controlo dos pensamentos são métodos utilizados para desenvolver as habilidades psicológicas que levam à obtenção da performance e da auto-confiança.

Há que ter em conta que o facto de a maioria destes estudos possuírem, normalmente, uma amostra reduzida de atletas pode impedir de certa forma a generalização dos resultados.



3. Metodologia

3.1. Amostra

Para identificarmos quais os factores que influenciam positiva e negativamente a performance de atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino foram feitas entrevistas de grupo a quatro equipas que jogaram no ano 2004/2005 na Liga. De cada equipa, realizaram as entrevistas apenas as atletas que se mostraram disponíveis, sendo que algumas já tinham jogado na selecção nacional, tendo respondido às entrevistas 12 atletas.

3.2. Instrumentos e procedimentos

Nste estudo qualitativo foram realizadas entrevistas semi-estruturadas, que tiveram lugar no ano seguinte ao campeonato. O objectivo das mesmas era levar as atletas a identificar quais os factores que, do seu ponto de vista, influenciaram a sua performance durante a época regular, nos playoffs e antes da época iniciar.

Os treinadores das equipas foram contactados por telefone e posteriormente o entrevistador dirigiu-se aos locais de treino para entrevistar as atletas. Algumas atletas foram contactadas nos treinos da Selecção Nacional.

As entrevistas foram dirigidas por um investigador mestrado e doutorando na área da Psicologia do Desporto que utilizou um guião de entrevista que estruturava a mesma e permitia que todas as perguntas fossem colocadas de um modo standard e com uma ordem específica. Durante as entrevista foi pedindo às atletas que desenvolvessem e clarificassem as suas respostas sempre que estas se mostravam ambíguas.

Uma vez informadas as atletas de que as entrevistas eram confidenciais, mas que necessitavam de ser gravadas para posterior transcrição e análise de dados, o entrevistador deu inicio às entrevistas. Estas foram gravadas em formato áudio, tiveram a duração de 45 a 70 minutos e foram feitas em grupo (três atletas por cada equipa). Posteriormente, foram transcritas *ad verbatim* com a ajuda do programa Digital Voice Editor 2 da SONY.

Após terminadas as transcrições, e seguindo as orientações de Gómez et al (1999), as entrevistas foram codificadas através do programa Aquad 6. Da codificação resultaram os factores positivos e/ou negativos que influenciam a performance e que se agrupam em diferentes categorias.



4. Resultados

Os dados seguidamente apresentados são o resultado da análise qualitativa das transcrições das entrevistas das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino.

Ao longo desta apresentação são feitas algumas citações das entrevistas para melhor ilustrar as bases que formularam as categorias.

Os diversos factores foram agrupados nas seguintes categorias: características da equipa, factores mentais / psicológicos, treinos, factores de ordem física, treinador, preparação individual, apoio exterior. Estas categorias são utilizadas tanto para agrupar os factores positivos como os negativos.



Factores que influenciam a performance das atletas de Basquetebol Feminino

4.1. Factores que influenciaram positivamente a performance

Foram analisadas as três fases do campeonato: antes da época iniciar, época regular e playoffs. No seguinte quadro estão representadas as categorias e o número de equipas que mencionaram cada um dos factores.

Positivos		Antes da época iniciar Nº de equipas	Época Regular Nº de equipas	Playoffs Nº de equipas
Características da equipa	Boas relações entre intervenientes	1	1	1
	Coesão/união da equipa	3	3	3
	Vontade de ganhar	1	1	1
	Ter estrangeiras na equipa	1	1	2
Factores mentais/psicológicos	Motivação	1	1	2
	Jogar por prazer	3	3	3
	Espírito de equipa	2	3	2
	Objectivos definidos e colectivos	1	1	0
	Confiança	2	2	2
	Ganhar jogos	2	2	2
	Empenhamento	3	3	3
	Preparação psicológica	1	0	0
	Não ter expectativas tão altas	1	1	1
	Compromisso	2	2	2
	Expectativas	3	3	3
	Concentração	1	2	1
	Vontade de trabalhar	1	1	1
	Auto-crítica / Pré-visualização	1	1	1
	Orgulho	1	1	1
Dificuldades que passavam nos jogos	0	1	0	

Quadro 1 – Factores que influenciam positivamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino.



Factores que influenciam a performance das atletas de Basquetebol Feminino

Treinos	Bons treinos	2	2	0
	Boa planificação	1	1	0
	Ir aos treinos	1	1	1
	Treinos bi-diários	1	2	1
	Treinos que levem à competição	1	1	1
	Ver vídeos/estudar outras equipas	1	1	2
	Dar continuidade ao trabalho da época anterior	1	1	1
Factores de ordem física	Manter actividade física	3	0	0
	Boa preparação física	2	1	1
	Treinar mais vezes	3	3	2
	Treino de musculação/Ginásio	3	3	2
	Corrida de resistência	2	1	0
	Programa de treino definido	1	0	0
Treinador	Exigente	2	2	2
	Transmitir confiança/Motivar	3	4	3
	Controla imprevistos	0	1	0
	Justo e coerente	2	3	2
	Organizado	2	1	1
	Liderança	2	2	2
	Boa comunicação	2	2	2
	Empenhado	1	1	1
Bons conhecimentos	0	1	0	
Preparação Individual	Boa Alimentação	1	0	0
	Estilo de vida adequado (repouso, saídas)	1	1	1

Quadro 1 – Factores que influenciam positivamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino (continuação).



Factores que influenciam a performance das atletas de Basquetebol Feminino

Apoio Exterior	Apoio da direcção/Clube	2	2	2
	Apoio dos adeptos	2	2	2
	Apoio de amigos e familiares	1	1	1
	Apoio ao desporto feminino	3	3	3
Jogar na liga		4	4	4

Quadro 1 – Factores que influenciam positivamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino (continuação).



Características da equipa

Boas relações entre intervenientes. Este factor foi mencionado nas três épocas do campeonato por uma equipa. As atletas que representaram esta equipa afirmaram que era importante haver um bom relacionamento entre os vários intervenientes da equipa: “Eu acho que essencialmente é o relacionamento entre todos e o trabalho desenvolvido”, “E depois tem que ser sociável, claro, num desporto colectivo uma pessoa tem que saber falar e saber ouvir, é essencial para não criar atritos”.

Coesão/união da equipa. Três equipas indicaram este factor situando a sua importância durante toda a época. Para estas equipas a coesão e união da equipa é um factor que influencia positivamente a performance, e usando as palavras de uma das atletas, é como que uma força que impulsiona toda a equipa: “Havia uma coesão, um espírito de equipa, toda a gente aquela força... Aquela força de ganhar, a força de vontade, independentemente do resto, toda a gente queria ganhar e o objectivo era esse. Quem quer que jogasse não interessava, o que interessava era ganhar ou fazer o melhor”. Outra atleta menciona que a coesão e união da equipa permitiu-lhes não irem abaixo perante as derrotas “...cinco derrotas consecutivas e se não fosse nós estarmos muito unidas e o espírito de grupo é óbvio que nós ficaríamos bastante abaixo”.

Vontade de ganhar. Algumas atletas referiram que a vontade de ganhar de uma equipa é um factor que influencia positivamente a performance da mesma: “A mim surpreendeu-me... eeh... a equipa. Posso dizer que eu encontrei aqui uma coisa que eu não encontrei... que eu não encontrava no anterior clube. Que é a vontade de ganhar”; “Aquela força de ganhar, a força de vontade, independentemente do resto, toda a gente queria ganhar e o objectivo era esse”. Este factor que também se pode incluir na categoria dos factores psicológicos foi incluído nesta categoria porque foi mencionado pelas atletas como uma característica positiva da equipa.

Ter estrangeiras na equipa. Para duas das equipas deste estudo o facto de possuir estrangeiras na equipa é um factor que pode influenciar positivamente a performance, principalmente durante os playoffs. Uma das atletas menciona que “...o que faz a diferença nas equipas da liga de uma pa outra é a qualidade das estrangeiras...”. Outra atleta referindo a uma atleta estrangeira que jogou durante os playoffs na equipa diz que “Ela como pessoa e como atleta era... motivava bastaste...”.



Factores mentais/psicológicos

Motivação. Duas equipas identificaram como factor que influencia positivamente a performance a motivação. De acordo com algumas atletas a motivação deve “...funcionar como um pilar pra... pra que as coisas possam acontecer, pra que a equipa possa rolar...”.

Prazer de jogar. O prazer de jogar foi um factor mencionado por três equipas. Para as atletas destas equipas é muito importante que haja gosto no que se está a fazer: “...o importante é que toda a gente... tarmos aqui por gosto e gostasse daquilo que tivesse a fazer e toda a gente desse o melhor. Isso acho que isso é muito importante”, e que o jogo seja uma diversão: “É o mais importante acima de tudo é que as atletas se dêem bem e que se divirtam a jogar”.

Espírito de equipa. Uma atleta disse “E connosco o espírito de grupo foi... foi também como eu tava a dizer à bocado, quase a expressão chave”, outra disse “Um dos factores era o espírito de grupo que nós tínhamos (...) Acho que esse era o... um dos principais factores que fez com que... as coisas funcionassem minimamente”. Através destas citações podemos perceber a importância atribuída por estas atletas ao espírito de equipa.

Objectivos definidos e colectivos. Uma equipa considerou que ter objectivos pré-definidos é um factor que influencia positivamente a performance.

Confiança. “A auto-confiança é fundamental eu acho...”, “Sim a auto-confiança é muito importante”. A confiança é aqui caracterizada como a capacidade das atletas acreditarem no trabalho feito ao longo da época e nas suas capacidades: “É um bocado acreditar no trabalho que temos feito”.

Ganhar jogos. Duas equipas consideram que ganhar jogos é um factor motivacional para melhorar a performance: “Ganhámos mais um jogo, é mais a motivação para o próximo jogo”. Podemos então incluir este factor na categoria dos factores mentais e psicológicos.

Empenhamento. Este factor é visto como o trabalho e sacrifício dispendido ao longo do campeonato: “Eu acho que aquilo que me iria ajudar... o ano anterior visto que também tive num clube diferente, era o trabalho e o sacrifício”, “Eu acho que o principal é aproveitar os treinos que temos ao máximo. Eeh... Damos sempre 200% em cada treino”. Três equipas mencionaram-no como um factor que influencia positivamente a performance.

Preparação psicológica. A preparação psicológica foi um factor mencionado por uma das equipas, contudo ainda que considerado individualmente é um factor vasto e que pode englobar os vários factores que constituem a categoria dos factores psicológicos.



Expectativas. “Eu acho que as expectativas têm um papel muito importante, porque... exactamente o que a teoria diz... boas ee... expectativas altas geram bons desempenhos”, “Eu acho que são boas, as pessoas terem expectativas, terem um plano do que fazer...”. As expectativas são aqui entendidas como planos e objectivos que se pretendem atingir.

Não ter expectativas tão altas. Apesar de considerarem que ter expectativas é um factor positivo, algumas atletas consideram que as mesmas não devem ser maiores do que o que é possível atingir: “acho que não colocava as expectativas tão altas porque pelo menos não tinha aquela frustração de não as alcançar. A nível psicológico acho que era isso”, “Eu também acho que ter expectativas sim, mas... realistas”.

Compromisso. Para duas equipas este é um factor que permite a manutenção do empenho e do esforço para atingir o máximo. Uma das atletas disse “Eu acho que foi o facto de gostarmos bastante disso, sentir que termos uma responsabilidade para com a equipa”. É como que um contrato psicológico com a equipa.

Concentração. A concentração é um factor que, de acordo com algumas atletas, é importante para o aumento da performance: “Eu quando digo aproveitar o treino ao máximo não é só andar lá a correr feita... é concentrarem-se, saber que vou pra lá e... e aproveitar mesmo o que me tão a ensinar e...”. “sabemos que quando vimos pr’aqui é para nos concentrarmos só nisto, agora se tivermos outras coisas para fazer, uma pessoa vem pr’aqui mas vem preocupada com o que não fez e o que tem para fazer e acaba por não treinar bem”.

Vontade de trabalhar. Para além da vontade de ganhar uma das equipas considera que é necessário ter-se vontade de trabalhar, uma das atletas menciona “Eu acho que o factor fundamental é a vontade de trabalhar”.

Auto-crítica / Pré-visualização. Citando as palavras de uma das atletas podemos ver a importância atribuída por esta a este factor: “A auto-crítica acho que é essencial e... a pré-visualização...”.

Orgulho. Este factor é utilizado como uma força que obriga as atletas a manterem-se durante o campeonato. É caracterizado pela vontade de provar que consegue superar os obstáculos e fazer mais e melhor, embora os outros possam dizer o contrario. Uma das atletas exprimiu este sentimento da seguinte forma: “Porque a minha situação... eu saí duma equi... (...) houve muitas coisas misturadas e sabia que tava muita gente a querer-me ver lá em baixo e... o meu orgulho disse ‘não, eu só saio daqui com o caneco na mão’ (...) Chegar ali e dizer ‘não afinal fui eu que tou... fui eu que fiquei por cima’”.



Dificuldades que passavam nos jogos. Para algumas atletas o jogo em si era um meio de melhorar a performance: “Eu acho que... eu acho que se calhar... eeh... as dificuldades que passamos nos jogos faziam-nos melhorar para os próximos jogos”.

Treinos

Bons treinos. Três das quatro equipas consideram que ter bons treinos é um bom passo para a melhoria da performance durante o campeonato: “É essencialmente isso. É... tem a ver com a qualidade nos treinos, às vezes nem é a quant... eeh a quantidade pronto também é importante mas a qualidade nos treinos, fazer bons treinos que... depois iria se reflectir nos jogos e provavelmente uma melhor pre... performance no campeonato”.

Boa planificação. Algumas atletas mencionaram a importância de uma boa planificação do treino como factor impulsionador da melhoria da performance.

Ir aos treinos. A assiduidade aos treinos foi mais um dos factores mencionados por umas das equipas: “Eu acho que o principal é a assiduidade aos treinos”.

Treinos bi-diários. Devido à falta de apoio à Liga Portuguesa de Basquetebol Feminina nem todas as equipas têm oportunidade de treinar duas vezes por dia e seguindo esta ordem de ideias que uma atleta expressa que “Era bom, era bom também haver treinos bi-diários...”.

Treinos que levem à competição. Para além dos treinos bi-diários uma atleta mencionou que é importante que esses treinos sejam próximos da competição: “Eu acho que a nível... principalmente físico, é fazer treinos que levem à competição”.

Ver vídeos/estudar outras equipas. “Olha termo-nos visto jogar talvez tenha contribuído para ver que realmente... podíamos fazer muito melhor, ou que podíamos fazer tão bem como fizemos quando ganhamos e tal... termos revisto ajudou...”. Duas equipas consideram frutífero rever os seus jogos para identificar os aspectos positivos e os aspectos a melhorar, de modo a manter ou a melhorar a sua performance.

Dar continuidade ao trabalho da época anterior. Para falar deste factor basta apenas citar uma das atletas: “Dar continuidade ao que se fez na época anterior se calhar. Se foi bom, se foi o que se fez na época anterior acho que é dar continuidade a isso”.



Factores de ordem física

Manter a actividade física. Manter a actividade física antes da época começar é considerado por três equipas fundamental para tentar manter os mesmos níveis de performance: “Eu se calhar nas férias faria mais coisas. Se calhar dar uma corridinha ou isso...”, “No mês de Agosto por exemplo que não há sitio nenhum para treinar, ou é muito difícil, é correr e inscrever-me num ginásio de musculação ou uma coisa qualquer pa manter a forma”. Na sequencia deste tema algumas das atletas mencionaram que a *corrida de resistência* era um factor que pode influenciar positivamente a performance

Boa preparação física. “...eu fiquei com uma ideia este ano daquilo que eu vivi na... durante esta época, a equipa que tiver melhor condição física, consegue, independentemente, de ter... de ter... boas ou más condições, de ter melhores ou piores atletas, conseguissem bons resultados”. De acordo com esta atleta possuir uma boa preparação física é um factor importante para se obter bons resultados. Outra menciona ainda que “Não é preciso... não é só uma jogadora lançar bem, ou... ou driblar bem, eu acho que é necessário... a parte física acho que é mesmo muito importante”. Neste sentido possuir uma boa preparação física é considerado um factor importante para a boa performance.

Treinar mais vezes. Como já foi mencionado anteriormente, apesar de ser positivo, nem todas as equipas têm oportunidade de ter treinos bi-diários. Neste sentido as atletas acreditam que para compensar este facto devem tentar aumentar o número e/ou tempo de treino: “Eu faria, vinha treinar mais vezes. Treinar de manhã por exemplo”; “E depois se ai se conseguir acrescentar... sei lá... fazer mais 10 minutos de treino... ou... fazer um treino a mais, visto que os treinos serem ser só... ou haver um dia livre na semana e treinar... Sei lá... seu eu poder treinar mais tempo do que era suposto... acho que isso era uma das coisas que nós podíamos fazer”.

Treino de musculação/Ginásio. Algumas atletas mencionaram que “Se calhar umas sessõeszinhas de ginásio” seriam um factor positivo para a melhoria da performance: “Se uma atleta... a atleta quiser melhorar acho que (...) fazer um treininho de musculação pa ganhar força e... treinar resistência e isso...”

Programa de treino definido. Embora estas atletas considerem a importância da manutenção e melhoria da condição física e do aumento das sessões de treino também possuem a noção da importância de um programa de treino definido. Uma atleta disse “Outra



coisa que a gente pode fazer é fazer... termos um plano de treino decente, acho que é a melhor coisa”.

Treinador

Exigente. Para estas atletas o treinador deve ser exigente nos treinos para manter a concentração das atletas. Uma atleta ao tentar caracterizar o comportamento do seu treinador no início da época, que para ela era positivo, descreveu-o da seguinte forma: “Acho que até lá era super entusiasta, super treinador, exigente a nível de treino de forma a que o pessoal tivesse concentrado, que trabalhasse ao máximo para poder render durante os jogos.”

Transmitir confiança/Motivar. Todas as atletas neste estudo mencionaram este factor. A motivação que um treinador pode transmitir às atletas, bem como a capacidade de confiar e criar meios para que confiem nele é um factor muito importante para estas atletas. Eis algumas citações das opiniões das atletas: “E principalmente acho que é motivando e conseguindo criar um bom grupo de trabalho, um bom espírito de equipa, de forma a que cada atleta possa render dentro da equipa”; “A jogadora vê que o treinador tá empenhado e que faz o seu trabalho decente, também tem a tendência e tem vontade de fazer as coisas decentes”.

Justo e coerente. “Acho que o treinador deve assumir o seu papel de treinador e ser o máximo profissional, não ter de se preocupar com outros assuntos tipo: o outro é filho daquele e temos de ter cuidado e que não se pode dizer essas coisas...”, “Acho que... do treinador tem que partir liderança, mas tem que partir coerência, tem que partir muita coisa.”

Organizado. A organização do treinador foi também um dos aspectos mencionados pelas atletas e relaciona-se com o planeamento antecipado da época: “Eu acho que um treinador, que antes da época começar, escolha as jogadoras, eeh... veja o quê que cada jogadora deve fazer durante a época, ou o quê que o grupo vai fazer durante a época: nesta fase faz isto, nesta fase faz aquilo... portanto faça um plano anual ou... ai anual... o plano da época... eeh... bem feito e que se... pronto faça esse trabalho”.

Empenhado. Para além de ser organizado o treinador deve também empenhar-se no que faz para esse empenho se reflecta nas atletas: “Se ele demonstrar empenho naquilo que faz se calhar nós também teremos de ter o mesmo empenho”

Controla imprevistos. “E saber controlar os imprevistos. É necessário que o treinador saiba... que ele tenha consciência de que... toda a gente tem consciência, mas o treinador é aquele que tem que propor sempre a solução”.



Liderança. Uma das características do treinador que as atletas apontaram como sendo positiva é a sua capacidade de liderança, de controlar a equipa: “o treinador tem de saber as jogadoras que tem e saber direccionar, afinal de contas a equipa é dele”.

Boa comunicação. Duas equipas mencionaram que é importante que haja convívio e comunicação entre atletas e treinador para que haja um bom relacionamento dentro da equipa.

Bons conhecimentos. O treinador tem de possuir os conhecimentos necessários para poder realizar um trabalho correcto e produtivo. Uma atleta disse que “Pa isso acontecer acho que é preciso... é preciso eles terem uma boa formação”.

Preparação individual

Estilo de vida adequado (repouso, saídas). Relacionado com o factor compromisso, este factor demonstra que as atletas optam por respeitar as horas de repouso de modo a não prejudicar a sua performance. Uma atleta exprimiu-se sobre este assunto da seguinte forma: “Mas também é o facto de ter responsabilidade, toda a gente sabe que antes de um jogo não se vá para noitada, por exemplo”.

Boa alimentação. Relacionado com o estilo de vida adequado está também a boa alimentação: “Acho que depois também é... depois é a nível de tratar do corpo, manter uma alimentação correcta... é mesmo assim”.

Apoio Exterior

Apoio da direcção/Clube. “Sim acho que, também, que as condições fornecidas pelo clube também são importantes”. Algumas atletas mencionaram que se houver apoio do clube, deixam de haver preocupações com os transportes e outros assuntos, aumentando assim a concentração nos jogos e nos treinos. “...eu acho que o clube também deve proporcionar... não devemos ser nós ir a procura porque isto de certa maneira vai nos ajudar a dar o melhor...”.

Apoio dos adeptos. Tal como uma das atletas afirmou este factor tem influência nos níveis de motivação das atletas: “seria muito mais motivante se o pavilhão tivesse a abarrotar”. Quantos mais adeptos uma equipa tem, mais motivada pode ficar e, consequentemente, maiores probabilidades de ter uma boa performance.



Apoio de amigos e familiares. O apoio dos amigos e familiares funcionam como um pilar para algumas jogadoras. Uma atleta exprimiu que “eu acho que foi pelas minhas colegas de equipa e talvez pelo meu namorado (...) porque eu muitas vezes... tive para não aguentar”

Apoio ao desporto feminino. “Uma maior aposta no basquete feminino. De certeza que elevava o nível da liga”. Praticamente quase todas as equipas admitem que o aumento dos apoios ao desporto feminino favorece bastante a melhoria da performance “não há apoio financeiro para fazer... tirar, sair aquelas jogadoras que poderiam treinar mais tempo, se elas fossem profissionais poderiam fazer mais coisas, ai poderiam melhorar a quantidade... a qualidade da... da liga e do basquetebol português em geral...”

Jogar na Liga

“Mas acho que seja extremamente motivante ou mais motivante tar na liga do que... do que tar numa divisão inferior”. Apesar de não estar englobado em nenhuma das categorias apresentadas, este foi um factor mencionado por todas as atletas desta amostra. Para elas este factor não influencia a performance directamente contudo motiva-as a jogar melhor: “Joga-se com jogadoras com mais qualidade logo a pessoa tem de trabalhar mais para tar ao mesmo nível. Dai seja a diferença e se uma pessoa quer ser boa então convém estar entre os bons”.



Factores que influenciam a performance das atletas de Basquetebol Feminino

4.2. Factores que influenciaram negativamente a performance

Foram analisadas as três fases do campeonato: antes da época iniciar, época regular e playoffs. No seguinte quadro estão representadas as categorias e o número de equipas que mencionaram cada um dos factores.

Negativos		Antes da época iniciar Nº de equipas	Época Regular Nº de equipas	Playoffs Nº de equipas
Características da equipa	Equipa baixa	1	1	1
	Saída das estrangeiras	0	0	1
	Alterações da composição da equipa a meio da época	0	2	0
	Conflitos/atritos	0	1	2
	Falta de comunicação	0	1	0
	Não aproveitar os pontos fortes da equipa	0	1	0
	Não ter a equipa formada antes da época	1	0	0
	Não ter as estrangeiras definidas	1	1	1
<hr/>				
Factores mentais/psicológicos	Desmotivação	0	1	1
	Perder muitos jogos	0	1	0
	Não atingir os objectivos/Expectativas	3	3	3
	Não ter objectivos	2	1	2
	Adoptar uma posição derrotista	0	1	1
	Problemas pessoais	1	1	2
	Pressão sobre a equipa	0	1	0
	Cansaço/desgaste psicológico	0	1	0
Objectivos individuais acima dos colectivos	1	1	1	

Quadro 2 – Factores que influenciam negativamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino.



Factores que influenciam a performance das atletas de Basquetebol Feminino

Treinos	Treinos sem qualidade	0	1	0
	Monotonia dos treinos	0	2	0
	Faltar aos treinos	2	3	2
	Falta de empenhamento	1	1	1
	Treinos mal planeados	1	1	1
Factores de ordem física	Lesões	0	0	1
	Cansaço físico	1	0	1
	Não fazer nada/estar parado	4	1	0
	Trabalho/estudos+treinos	0	2	0
	Altos e baixos na performance	0	1	0
Treinador	Desmotivação	1	2	1
	Inexperiência	1	1	1
	Problemas de comunicação treinador / atletas	1	1	1
	Sem reacção/Passivo	1	1	1
Pr. Individual	Estilo de vida desadequado (sair, não descansar)	2	3	2
	Má alimentação	0	3	0
Apoio Exterior	Falta de apoio dos adeptos	2	3	2
	Más condições materiais	1	2	2
	Falta de condições monetárias	0	1	0

Quadro 2 – Factores que influenciam negativamente a performance das atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino (continuação).



Características da equipa

Não ter a equipa formada antes da época. Um dos factores que pode influenciar negativamente a preparação das equipas e conseqüentemente a sua performance segundo uma das atletas é o número de jogadores no início da época: “Era o facto de não termos a equipa formada. Essas duas semanas de treino foi feita no máximo com quatro jogadoras. Não me lembro ao certo. O resto da equipa que apareceu depois nunca fez preparação nenhuma”.

Relacionados entre si estão os factores: *saída das estrangeiras e alterações da composição da equipa a meio da época.* Uma das atletas explicou como estes factores influenciavam negativamente a performance da seguinte maneira: “Todo o trabalho que estava para trás foi quase... tipo... meio para o lixo e vamos começar de novo. Eu acho que foi mais essas circunstâncias de... ter jogadoras, não ter jogadoras, depois sai uma entra outra e a equipa... provocou bastante desequilíbrio na equipa eu acho”.

Não ter as estrangeiras definidas. Este factor vai de encontro aos três últimos pois ao não ter as estrangeiras definidas automaticamente a equipa não está formada logo ao início da época e quando elas finalmente chegam obrigam a uma alteração na composição da equipa e logo uma alteração ao trabalho feito até então. A seguinte citação exprime esta ideia “e também o facto de... ter-nos sido permitido as estrangeiras... termos estrangeiras e... e passarmos pelas dificuldades de não termos as estrangeiras que influenciou negativamente nos resultados”.

Equipa baixa. Algumas atletas mencionaram que o facto de uma equipa ter a estatura mais baixa do que as outras influencia negativamente a sua performance: “Embora a gente acredite no nosso valor, mas é completamente diferente jogar com uma equipa de metro e meio do jogar com duas ou três que têm jarro lá em cima não é”.

Conflitos/Atritos. Três equipas mencionaram que o facto de haver conflitos no seio da equipa pode influenciar negativamente a sua performance.

Falta de comunicação. “Sim que veio mais tarde. Mas não foi por aí... foi... não sei... e depois não... não comunicava, só vinha treinar, ia e... isso às vezes... provocava assim um mau estar e... as pessoas não se sentiam assim muito bem”. De acordo com esta citação a falta de comunicação é um facto que pode gerar um mau ambiente na equipa.

Não aproveitar os pontos fortes da equipa. Não aproveitar os aspectos positivos de cada atleta durante um jogo pode ser um factor que influencia negativamente a performance



da equipa tal como disse uma atleta: “Então acho que... nós pioramos, e aí falo pela equipa, porque já conheço a N, conheço as outras colegas de equipa que treinam comigo na selecção, e acho que não foi aproveitado os factores fortes da nossa equipa relativamente a isso. E acho que... falando em performance a nível do grupo e... acho que não... não tivemos muito no caminho... no caminho certo”

Factores mentais/psicológicos

Desmotivação. A desmotivação, de acordo com duas equipas, foi um factor que influenciou negativamente a sua performance em certos momentos do campeonato: “Fomos (desistindo?) (risos)”.

Perder muitos jogos. Um motivo de desmotivação para estas atletas é perder vários jogos seguidos, tal como disse uma das atletas “...que foram acontecendo e desde... começar a perder jogo atrás de jogo... foi muito desmotivante”. Neste sentido este factor pode influenciar negativamente a performance de toda uma equipa.

Não atingir os objectivos/Expectativas. Apesar destas atletas considerarem que definir objectivos e criar expectativas são factores que podem influenciar positivamente a performance, também mencionam que o não atingir esses objectivos pode levar à frustração e à desmotivação: “Uma pessoa quando consegue alcançar os objectivos tem tipo uma maneira correcta, acho que dá muito mais motivação para continuar para quando... quando não conseguimos ir por aí... por arrasto vem a frustração e isso é muito mais difícil e mais complicado continuar”; “Exacto. O não cumprimento das expectativas”..

Não ter objectivos. Não atingir os objectivos é um aspecto negativo contudo não possuir de todo objectivos é um factor que também influencia negativamente a performance: “E eu acho que também é... a falta de objectivos também é um bocado... um factor. Prós clubes que não têm objectivos, que andam lá só por andar também é... as coisas acabam por ser assim um bocado abandonadas e...”

Adoptar uma posição derrotista. “Quando uma pessoa entra dentro de campo e já sabe que à partida não tem a mínima possibilidade...” está a assumir uma posição derrotista o que vai afectar a sua confiança influenciando negativamente a sua performance.

Problemas pessoais. “É isso e os problemas pessoais, também pode influenciar”. Os problemas pessoais de acordo com algumas atletas destes estudo podem influenciar negativamente a performance se forem trazidos para dentro do espaço de treino e/ou jogo.



Citando uma das atletas que se pronunciaram sobre este factor: “Se alguma coisa a nível pessoal, independentemente do que for, correr mal às vezes isso reflecte-se”

Pressão sobre a equipa. A pressão sobre a equipa pode influenciar negativamente a performance das atletas e engloba diversos factores, desde a pressão do publico, da direcção e até mesmo do treinador como afirma esta atleta: “Por vezes em vez de ajudar e apoiar, não... criticava e... deitava abaixo...”.

Cansaço/desgaste psicológico. “Uma pessoa está desgastada a nível psicológico, nem sempre é fácil”. Este factor está intimamente relacionado com os anteriores no sentido em que normalmente resulta da acumulação de vários factores tais como a pressão exercida sobre a equipa, os problemas pessoais, a desmotivação, entre outras.

Objectivos individuais acima dos colectivos. Sempre que os objectivos individuais se sobrepõe aos da equipa começam a surgir problemas entre atletas o que vai afectar negativamente o clima: “Ser um bocadinho egoísta, isto é, pensar só em si porque se num desporto isso é possível num desporto colectivo temos de pensar primeiro na equipa só depois é que pensamos em nós, e acho que... aquelas pessoas muito egoístas aqui não... nem sequer vale a pena vir”. É por este motivo que, apesar de ser positivo estabelecer objectivos, estes devem apontar para a mesma direcção que os objectivos da equipa.

Treinos

Treinos sem qualidade. A má qualidade dos treinos foi um dos factores apontados como sendo negativos para a performance: “É não treinar adequadamente... Eeh...”.

Monotonia dos treinos. A monotonia dos treinos acaba por estar relacionada com a qualidade dos treinos e é mencionada por duas equipas como factor que influencia negativamente a performance: “Eu a partir de certa altura comecei a achar... os treinos um bocado monótonos”; “Sei lá... houve a desmotivação... houve... e a falta de treino. Porque a gente não fazia... os nossos treinos eram sempre iguais. E não havia assim uma... não havia nada que pudesse melhorar a nossa... e eram frouxos os treinos”.

Faltar aos treinos. “Treínávamos p’áí três vezes por semana, quando treinávamos e quando tínhamos jogadoras suficientes”; “Pronto lá está, as adversidades, não se treinar, não... havia pessoas que não apareciam aos treinos...”. Tal como foi mencionado na apresentação dos factores positivos dar continuidade ao trabalho feito é um factor positivo



para a melhoria da performance, neste sentido é necessário que as atletas estejam presentes em todos os treinos para não quebrar a rotina.

Falta de empenhamento. Uma das atletas descrevendo uma fase da sua equipa no campeonato mencionou: “E então muitas vezes o que acontecia era os treinos eram um bocado deixados para trás. E então a gente chegava lá às vezes e tínhamos três pra treinar”. Como se pode entender a partir deste testemunho a falta de empenhamento de algumas atletas influencia negativamente o treino das restantes e logo a sua performance.

Treinos mal planeados. “...é que há muitos treinadores... como por exemplo o nosso treinador, que nem sequer preparavam um treino. Isso não pode ser. Não me vais dizer que isso é por falta de condições”. O planeamento do treino é um factor importante para a melhoria da performance, neste sentido treinos mal planeados podem influenciar negativamente a evolução da performance das atletas.

Factores de ordem física

Lesões. “...só que depois ir jogar e vermos as condições em que estávamos... em que estava a equipa, toda remendada toda... com muitas lesões. E com a equipa que íamos jogar, ainda por cima contra, acho... a motivação que poderia existir, perdeu, caiu logo...”. Como podemos constatar com as palavras desta atleta, para além de afectarem fisicamente, as lesões também diminuem os níveis de motivação da equipa.

Cansaço físico. O cansaço físico limita a performance e portanto é um factor negativo. “E por várias razões, cada vez éramos menos nos jogos. Cada vez menos. Então cada vez... tavamos cada vez mais cansadas e cada vez tínhamos de nos esforçar ainda mais...”.

Não fazer nada/estar parado. Este é um factor apontado por todas as atletas deste estudo e pode-se situar ao longo de todo o campeonato, contudo é principalmente mencionado relativamente ao tempo anterior ao campeonato (férias).

Trabalho/estudos + treinos. “É não... não apoiarem o basquete feminino. Porque realmente as jogadoras ou... ou... não têm tempo, ou estudam ou trabalham e... fazem realmente a modalidade porque gostam, porque não... não apoiam. (...) Se uma atleta fosse profissional... e... tivesse total tempo para isso, sendo profissional deixando de fazer as suas coisas que tem de fazer pa sobreviver no dia-a-dia, acho que conseguiria fazer esses treinos individuais e tinha sempre de tar a fazer isso.”



Altos e baixos na performance. A inconstância da performance é um factor que influencia o aumento das capacidades. Este factor foi sentido por algumas das atletas de uma das equipas: “Como equipa eu acho que nós tivemos altos e baixos. Tivemos jogos bons, tivemos outros jogos que já não parecia a mesma equipa... Não sei porquê... Às vezes calhava num bom dia, tava tudo bem disposto e corria tudo muito bem”.

Treinador

Desmotivação. Sempre que a equipa começa a desmotivar cabe ao treinador tentar levantar a moral da mesma, mas se também ele está desmotivado então é muito difícil a equipa motivar-se para se esforçar mais e melhorar os níveis de performance. As palavras desta atleta podem confirmá-lo: “E então acho que, nós já não estávamos... eeh... já era complicado motivamo-nos todas umas às outras e ter um treinar que sentia-se que já não acreditava tanto no projecto, acho que isso foi fatal mesmo”

Inexperiência. A falta de experiência do treinador é um factor identificado por algumas atletas como sendo negativo para o treino da equipa e consequentemente negativo para a melhoria da sua performance.

Problemas de comunicação treinador / atletas. Manter um bom clima na equipa e uma boa comunicação é um factor que se não for respeitado pode levar ao aparecimento de mal estares com consequências negativas na performance de todas as atletas. Uma das atletas mencionou o seguinte: “...se calhar podíamos... podia ter... podíamos ter feito muito mais, também a parte humana e psicológica fosse mais acessível da parte dele. (P. Comunicação?) Sim também.”

Sem reacção / Passivo. “...acho que não foi capaz de nos motivara nós de forma a que a gente conseguisse superar isso e tentasse, principalmente a nível dos playoffs, tentasse fazer algo diferente. Tentasse ter uma... acho que a atitude dele passou a ser muito mais passiva, muito mais conformado, lá está, com o que se estava a passar”.

Preparação individual

Estilo de vida desadequado (sair / não descansar). “Mas também é o facto de ter responsabilidade, toda a gente sabe que antes de um jogo não se vá para noitada, por



exemplo”. Tal como disse esta atleta não adoptar um estilo de vida regrado pode levar à diminuição da performance.

Má alimentação. Este factor está intimamente ligado ao anterior e é esclarecido pelas palavras desta atleta: “A alimentação. Não comer grandes feijoadas antes de ir para os jogos por exemplo”. A alimentação deve ser cuidada e completa, sem grandes exageros.

Apoio Exterior

Falta de apoio dos adeptos. “É mais porque também, porque de fora também ninguém já acreditava”; “É completamente diferente, jogar num pavilhão, completo, cheio de gente, do que jogar num pavilhão com meia dúzia de gatos-pingados. A motivação, a concentração a atitude, é completamente diferente”.

Más condições materiais. “Não... mas em termos de condições, uma pessoa entrava logo stressada para o jogo, não tínhamos espaço no balneário para todas, isso é verdade”. As condições materiais são factores que podem influenciar a performance das atletas e portanto devem proporcionar o mínimo de conforto às atletas.

Falta de condições monetárias. Este factor tal como o anterior deve ser tomado em conta porque por vezes as atletas são sujeitas a pressões desnecessárias devido à falta de dinheiro no clube e à falta de pagamentos no caso das atletas profissionais: “Eu acho, principalmente, eu acho que problemas financeiros. Ou pelo menos aqui em Portugal é assim, os problemas financeiros afectam-nos muito. O treinador... eu acho que esse é o principal problema”.



5. Discussão dos resultados

O objectivo deste estudo consiste em (a) identificar quais os factores que influenciam positiva e negativamente a performance das atletas de quatro equipas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino e (b) verificar se estes coincidem com estudos realizados anteriormente dentro desta temática.

Após a análise dos resultados podemos verificar que ambas as quatro equipas incluídas neste estudo experimentaram factores que influenciaram positivamente a sua performance e factores que influenciaram negativamente a sua performance. Esta constatação leva-nos a pensar na importância de os atletas estarem preparados para lidar com as influências negativas resultantes do meio competitivo.

Focalizar-nos-emos agora nos factores positivos:

- Relativamente à categoria características da equipa o factor *coesão / união de equipa* foi anteriormente identificado nos estudos de Greenleaf (2001) e de Durand-Bush (2002). O factor *boas relações entre intervenientes* está intimamente ligado à união da equipa. *Vontade de ganhar e ter estrangeiras na equipa*, embora não tenham sido mencionados por outros autores, são factores identificados pelas atletas que compunham a amostra deste estudo;

- A categoria factores mentais / psicológicos é a categoria que contém mais factores positivos e é também a mais mencionada pelos diversos autores. Entre os factores que compunham esta categoria a *motivação* e o *empenhamento* foram anteriormente identificados por Durand-Bush (2002) como positivos para a performance. O factor *objectivos definidos e colectivos* foi mencionado por Orlick e Partington (1988) e por Durand-Bush (2002). De acordo com Cox (1994) uma característica importante para estabelecer objectivos eficazes é elaborar uma estratégia ou plano específico para atingir esses objectivos.

Também o factor *auto-crítica / pré-visualização* foi mencionado nos trabalhos de Orlick e Partington (1988) e de Durand-Bush (2002). Já os factores *confiança*, *compromisso* e *vontade de trabalhar* podem ser encontrados nos resultados das pesquisas de Greenleaf (2001), de Gould (2001) e de Durand-Bush (2002). Também Savoy (1993) considera que a melhoria da performance deve-se, em grande parte, ao factor auto-confiança do atleta. O factor concentração foi identificado por Gould (2001) como uma característica dos atletas que compunham a sua amostra e foi assinalado como positivo para a performance. Greenleaf (2001) menciona ainda o factor *expectativas* que também foi identificado neste estudo. Os



restantes factores (*jogar por prazer, espírito de equipa, ganhar jogos, preparação psicológica, não ter expectativas tão altas, orgulho e dificuldades que passavam nos jogos*) apesar de não estarem registados nos estudos destes autores, foram identificados pelas atletas da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino como positivos para a melhoria da performance;

- Em relação aos treinos os factores identificados neste estudo vão de encontro aos identificados por Orlick e Partington (1988) e aos identificados por Greenleaf (2001) – *bons treinos, boa planificação e treinos que levem à competição*. Quanto aos factores *ir aos treinos, treinos bi-diários, ver vídeos / estudar outras equipas e dar continuidade ao trabalho da época anterior* não há registos em outros estudos;

- Na categoria factores de ordem física os factores *manter a actividade física e treinar mais vezes* foram anteriormente identificados por Durand-Bush (2002) e os factores *boa preparação física e programa de treino definido* foram mencionados no trabalho de Greenleaf (2001). Os factores *treino de musculação / ginásio e corrida de resistência* foram mencionados apenas pelas atletas que compunham a amostra deste estudo, contudo estão implícitos nos outros factores que constituem esta categoria;

- Segundo algumas atletas o treinador é um dos elementos mais importantes da equipa, o que se pode comprovar através da comparação dos factores identificados neste estudo com os factores mencionados em estudos anteriores. Os resultados dos estudos de Orlick (1988), Greenleaf (2001), Gould (2001) e Durand-Bush (2002) também concluem que o treinador para influenciar positivamente a performance das atletas deve *transmitir confiança, ser organizado e empenhado, ter uma boa comunicação e bons conhecimentos*. Neste estudo foram ainda identificados os factores *exigente, controla imprevistos, justo e coerente e liderança*;

- Pertencentes à categoria preparação individual foram identificados os seguintes factores como influência positiva para a melhoria da performance: *boa alimentação e estilo de vida adequado (repouso, saídas)*. Estes factores também foram mencionados por Greenleaf (2001);

- A última categoria diz respeito aos apoios exteriores e nesta categoria o factor *apoio de amigos e familiares* e foi anteriormente identificado por Gould (2001) e por Durand-Bush (2002). Os restantes factores (*apoio da direcção / Clube, apoio dos adeptos e apoio ao desporto feminino*) foram mencionados pelas atletas desta amostra.



Mudando a nossa atenção agora para os factores negativos podemos verificar, que ao contrário dos factores positivos, estes não apresentam tantas semelhanças com os identificados em outros estudos, talvez por na sua maioria esses estudos focarem mais a sua atenção para os aspectos que influenciam positivamente a performance, delegando para segundo plano os negativos.

- Na categoria características da equipa podemos encontrar alguns factores semelhantes aos mencionados por Greenleaf (2001), tais como, *alterações da composição da equipa a meio da época, conflitos / atritos, falta de comunicação e não ter a equipa formada antes da época iniciar*. Os factores *equipa baixa, saída das estrangeiras, não aproveitar os pontos fortes da equipa e não ter estrangeiras definidas* foram apenas identificados neste estudo;

- Dos factores mentais / psicológicos identificados neste estudo apenas os *problemas pessoais* foram mencionados no estudo de Greenleaf (2001) e o *cansaço / desgaste psicológico* foi mencionado por Orlick (1988). Para todos os outros factores não foram encontrados registos anteriores;

- Relativamente aos treinos também Greenleaf (2001) havia identificado os *treinos mal planeados* e relacionado com esse factor os *treinos sem qualidade* como factores que influenciam negativamente a performance. Foram ainda identificados neste estudo os factores *monotonia dos treinos, faltar aos treinos e falta de empenhamento* como factores que influenciam negativamente a performance;

- Ainda no estudo de Greenleaf (2001) podemos também encontrar a *lesão* como factor que influencia negativamente a performance. Os restantes factores que compunham a categoria factores de ordem física foram mencionados apenas pelas atletas que compunham a amostra deste estudo;

- Na categoria treinador, identificamos os factores *desmotivação, inexperiência, problemas de comunicação treinador / atletas* (referido nos estudos de Greenleaf, 2001; e de Durand-Bush, 2002) e *treinador sem reacção / passivo* (indicado no estudo de Durand-Bush, 2002);

- A categoria preparação individual não foi identificada em estudos anteriores como influencia negativa contudo pode-se reconhecer como o lado negativo de não cumprir os factores positivos *boa alimentação e estilo de vida adequado* identificados por Greenleaf (2001), visto os factores aqui identificados como negativos serem: *má alimentação e estilo de vida desadequado*;



- A falta de apoio exterior foi mencionada neste estudo pelas atletas que compunham a amostra e engloba os seguintes factores: *falta de apoio dos adeptos, más condições materiais e falta de condições monetárias*. Para estes factores não foram encontrados registos anteriores.

Apesar das similaridades entre os factores encontrados neste trabalho e os factores mencionados por outros autores, tal como no trabalho de Durand-Bush (2002), também aqui foram encontrados alguns factores diferentes dos apresentados. Este facto só veio comprovar que cada atleta é diferente do outro e cada um utiliza as suas próprias estratégias para superar as adversidades do mundo competitivo. Relembrando as palavras de Durand-Bush (2002), os atletas podem seguir diferentes caminhos, usar variados recursos e estratégias, e ser inovadores e criativos durante o seu desenvolvimento e manutenção das suas perícias.

Segundo Gould et al. (1993) o perfil psicológico da elite de atletas de sucesso começou a surgir e isso irá facilitar a nossa compreensão do que é necessário para ser bem sucedido num ambiente desportivo altamente competitivo. Contudo, e de acordo com Williams (1991), o campo da Psicologia do Desporto ainda não encontrou todas as respostas sobre qual o perfil ideal para a execução da melhor performance possível, pois embora já existam bastantes estudos sobre o tema e já se consiga visualizar um perfil, este ainda é muito débil. Neste sentido deve prevalecer sempre o interesse em compreender os aspectos mentais das execuções motoras assim como as possibilidades de aumentar esses mesmos aspectos através do treino de índole psicológico. Torna-se então necessário aumentar o número de pesquisas dentro desta temática para alargar a nossa escala de conhecimento.

Aumentar os conhecimentos na área da Psicologia do Desporto aumentará as hipóteses de os atletas estarem melhor preparados para as demandas desportivas pois “não podemos separar o corpo da mente” (Williams, 1991).



6. Conclusão

Ambas as quatro equipas experimentaram tanto factores que influenciam positivamente a performance como factores que influenciam negativamente.

Os factores identificados neste estudo agrupam-se nas seguintes categorias: características da equipa, factores mentais / psicológicos, treinos, factores de ordem física, treinador, preparação individual, apoio exterior. Estas categorias são utilizadas tanto para agrupar os factores positivos como os negativos.

Comparando os factores identificados neste estudo com os factores anteriormente identificados podemos verificar que, tal como no trabalho de Durand-Bush (2002), existem várias semelhanças mas também existem algumas diferenças. Isso deve-se ao facto de os atletas, apesar de possuírem semelhanças entre si, diferirem bastante na forma como lidam com as várias variáveis que envolvem o mundo competitivo.

Torna-se então importante salientar a enorme quantidade de factores que foram identificados não só neste estudo, mas também em estudos anteriores, pois isso reflecte a complexidade da preparação de um atleta para atingir altos níveis de performance.

A alta performance não implica apenas que se faça uma só acção, a chave é fazer muitas coisas correctamente e numa base consistente (Gould, 2001).

Cabe a todos os profissionais da área da psicologia do desporto a tarefa de investigar mais sobre este e outros temas, na tentativa de tentar identificar mais factores que têm influência na vida de um atleta e logo consequências a nível competitivo.

Uma sugestão que aqui fica é alargar esta investigação a outras modalidades da Liga Portuguesa e estabelecer comparações.

6.1. Limitações

A primeira limitação deste estudo é o facto de a amostra ser composta por apenas 12 atletas, o que não permite generalizar estes dados.

Outra limitação é o facto de este estudo ter sido feito apenas com atletas femininas. Será que os factores aqui identificados seriam semelhantes aos factores de uma amostra masculina?

É de salientar também que as atletas que compunham esta amostra eram jogadoras da Liga Portuguesa de Basquetebol Feminino e que os trabalhos em que nos baseamos foram



Factores que influenciam a performance das atletas de Basquetebol Feminino

realizados na sua maioria com atletas olímpicos. Este aspecto pode ter influenciado de certa forma as diferenças encontradas entre os resultados obtidos e os anteriores, pois as realidades contextuais das amostras são diferentes.



7. Referencias bibliográficas

- Buceta, J. (1992). Intervención Psicológica con el Equipo Nacional Olímpico de Baloncesto Femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.
- Cox, R. (1994). Psychological skills training for sport. In *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Third ed., pp. 197-208). Columbia: Brown & Benchmark Publishers.
- Diccionario Paidotribo de la Actividad física y el Deporte. Vol. V, M-Q. Editorial Paidotribo.
- Durand-Bush, N. & 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.
- Gómez, G., Flores, J., & Jiménez, E., (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. (2^a ed.). Archidona: Ediciones Aljibe.
- Gould, D. (2001). *The Development of Psychological Talent in U.S. Olympic Champions*. Michigan State University.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993b). Life at the top: The experiences of U.S. National Champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K., & McCann, S. (2001). Pursuing Performance Excellence: Lessons learned from Olympic athletes and coaches. *Journal of Excellence*, 4, 21-43.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors Influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- 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.
- Lozano, D. O. (2001). Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. *efdeportes Revista Digital* Retrieved 40, from <http://www.efdeportes.com>
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Rudestam, K. E. & Newton, R. R., (1992). *Surviving Your Dissertation: A comprehensive guide to content and process*. Newbury Park, California: Sage publications.



- Sanchez, M. (2002). *El proceso de llegar a ser experto en baloncesto: Un enfoque psicosocial*. Universidad de Granada: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Savoy, C. (1993). A Yearly Mental Training Program for a College Basketball Player. *The Sport Psychologist*, 7, 173-190.
- Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Sobral, F. (1994). *Desporto Infanto-Juvenil: Prontidão e talento*. Lisboa: Horizonte de Cultura Física.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M. (1991). Características Psicológicas del Alto Rendimiento. In J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 195-207). Madrid: Biblioteca Nova.