

1 2 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Rita de Oliveira Côrte-Real Lucena

ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS
UTILIZADAS EM TREINO E COMPETIÇÃO NA
MODALIDADE DE BASQUETEBOL

Dissertação no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo
para Crianças e Jovens orientada pelos Professores Doutores
Hugo Miguel Borges Sarmento e José Pedro Leitão Ferreira e
apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra

Março de 2021

1 2 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Rita de Oliveira Côrte-Real Lucena

**ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS
UTILIZADAS EM TREINO E COMPETIÇÃO NA
MODALIDADE DE BASQUETEBOL**

Dissertação no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo
para Crianças e Jovens orientada pelos Professores Doutores
Hugo Miguel Borges Sarmiento e José Pedro Leitão Ferreira e
apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra

Março de 2021

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS
UTILIZADAS EM TREINO E COMPETIÇÃO NA
MODALIDADE DE BASQUETEBOL**

Ficha Técnica

Tipo de trabalho	Dissertação
Título	Análise das Competências Psicológicas Utilizadas em Treino e Competição na Modalidade de Basquetebol
Autor/a	Rita de Oliveira Côrte-Real Lucena
Orientador/a(s)	Prof. Doutor Hugo Miguel Borges Sarmento Prof. Doutor José Leitão Ferreira
Identificação do Curso	2º Ciclo em Ciências do Desporto
Área científica	Ciências do Desporto
Especialidade/Ramo	Treino Desportivo para Crianças e Jovens
Ano	2021

Lucena, R. (2021). *Análise das Competências Psicológicas Utilizadas em Treino e Competição na Modalidade de Basquetebol*. Coimbra: Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

1 2



9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Agradecimentos

Esta dissertação de mestrado é o resultado de muitas horas de trabalho e, com a sua conclusão, alcancei mais uma etapa importante na minha vida pessoal e académica. Deste modo, é fundamental agradecer a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para toda esta caminhada que guardarei para a vida.

Aos meus pais e às minhas irmãs, responsáveis pela pessoa que sou hoje, por estarem sempre presentes em todas as etapas alcançadas e superadas até hoje, que são também um pouco deles.

Ao meu orientador e ao meu co-orientador, Professor Doutor Hugo Miguel Borges Sarmiento e Professor Doutor José Leitão Ferreira respetivamente, pelo acompanhamento e apoio prestados no desenrolar da dissertação.

Ao Paulo, pela paciência e por tudo o que significa, sendo que sem ele seria tudo mais difícil.

Às minhas amigas, que sabem bem quem são, por todo o apoio, toda a amizade e presença na minha vida, demonstrando disponibilidade a qualquer momento.

Às amigas, distantes apenas em km, que surgiram de forma inesperada e totalmente aleatória, mas que em pouco tempo se tornaram imprescindíveis no dia-a-dia.

A todos os atletas que disponibilizaram o seu tempo para participar neste estudo.

O meu muito obrigada!

Ki,

*uma flor que não se encontra em qualquer
jardim, que não nasce em qualquer primavera.*

Índice Geral

Agradecimentos	VIII
Índice Geral	XI
Índice de tabelas	XIII
Abreviaturas	XV
Resumo	XVII
Abstract	XIX
1. Introdução	01
2. Objetivos do Estudo	03
2.1. OBJETIVO GERAL	03
3. Revisão de Literatura	05
3.1. A PSICOLOGIA DO DESPORTO E O BASQUETEBOL	05
3.2. COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS	06
3.2.1 <i>Ativação e Relaxamento</i>	07
3.2.2 <i>Automatização</i>	08
3.2.3 <i>Controlo Atencional</i>	09
3.2.4 <i>Controlo Emocional</i>	10
3.2.5 <i>Diálogo Interno (self-talk)</i>	11
3.2.6 <i>Formulação de Objetivos</i>	12
3.2.7 <i>Pensamentos Negativos</i>	13
3.2.8 <i>Visualização Mental</i>	14
3.3 INVESTIGAÇÃO NA MODALIDADE	15

4. Material e Métodos	17
4.1 DESCRIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	17
4.2. INSTRUMENTO	17
4.3. PROCEDIMENTOS PARA A RECOLHA DOS DADOS	17
4.4. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS	18
4.5. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS	18
5. Apresentação dos Resultados	19
5.1. UTILIZAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO TREINO E COMPETIÇÃO	19
5.2. UTILIZAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE PRÁTICA DA MODALIDADE	20
5.3. UTILIZAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL COMPETITIVO	21
6. Discussão dos Resultados	23
6.1. UTILIZAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO TREINO E COMPETIÇÃO	23
6.2. UTILIZAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE PRÁTICA DA MODALIDADE	24
6.3. UTILIZAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL COMPETITIVO	26
7. Conclusões e Sugestões	27
8. Referências Bibliográficas	29

Índice de Tabelas

TABELA 1 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA AS DIFERENTES DIMENSÕES ANALISADAS ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO “TEST OF PERFORMANCE STRATEGIES “ (AMOSTRA TOTAL)	19
TABELA 2 – COMPARAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DAS CP PELOS ATLETAS, EM FUNÇÃO DOS ANOS DE PRÁTICA DA MODALIDADE, COM A APLICAÇÃO DO TESTE NÃO PARAMÉTRICO U DE MANN-WHITNEY	20
TABELA 3 – COMPARAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DAS CP PELOS ATLETAS, EM FUNÇÃO DO NÍVEL COMPETITIVO, ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DO TESTE NÃO PARAMÉTRICO U DE MANN-WHITNEY	22

Abreviaturas

CP – Competências Psicológicas

TOPS – Test Of Performance Strategies

Resumo

Com este estudo pretendemos verificar a utilização das competências psicológicas em função dos anos de prática da modalidade e do nível competitivo, recorrendo a uma amostra de 69 atletas de basquetebol do género masculino, 31 pertencentes ao escalão sub-18 e 38 pertencentes ao escalão sénior, com pelo menos dois anos de prática da modalidade.

Tendo em vista os objetivos traçados neste estudo, para avaliar a utilização das competências psicológicas dos atletas de basquetebol, em treino e em competição, aplicamos a versão portuguesa traduzida e adaptada por Fonseca (2006) do *Test of Performance Strategies* (TOPS) (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). A análise dos dados foi realizada através do *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25, aplicando o teste não paramétrico U de Mann-Whitney para comparar tendências centrais de duas amostras independentes.

Os resultados obtidos permitiram concluir que a competência psicológica mais utilizada pelos atletas de basquetebol em treino foi a formulação de objetivos e em competição foi a ativação, as menos utilizadas foram o relaxamento em treino e o controlo emocional em competição.

Relativamente à variável “anos de prática da modalidade”, ambos os grupos referiram utilizar mais a formulação de objetivos em treino e a ativação em competição. As competências psicológicas menos utilizadas foram o relaxamento em treino e o controlo emocional em competição, não existindo diferenças significativas em função dos anos de prática da modalidade.

Relativamente ao nível competitivo, verificaram-se diferenças significativas para a formulação de objetivos em treino, e para a visualização mental e automatização em competição. Os atletas de nível sénior mostraram recorrer mais à utilização destas competências psicológicas quando comparados com os atletas de nível sub-18. Em geral, foi possível verificar que os atletas com mais anos de prática recorreram mais às competências psicológicas quando comparados com os atletas com menos anos de prática.

PALAVRAS – CHAVE: Psicologia do desporto, habilidades psicológicas, performance desportiva, treino psicológico, basquetebol

Abstract

The aim of this study was to assess the association between the use of psychological skills and the years of practice of the modality and the competitive level, in a sample of 69 men's basketball athletes, 31 in the sub-18 and 38 in the senior level, all with at least two years of practice of the modality.

To assess the use of the psychological skills of basketball athletes, in training and in competition, we applied the Portuguese version translated and adapted by Fonseca (2006) of the Test of Performance Strategies (TOPS) (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). The data analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software version 25, applying Mann-Whitney's U non-parametric test to compare central trends of two independent samples.

The results obtained showed that the most used psychological skill by basketball athletes, in training, was goal setting, and in competition was activation, while the least used were relaxation in training and emotional control in competition.

For the 'years of practice of modality' variable, both groups referred to use more the goal setting in training and activation in competition. The least used psychological skills were relaxation in training, and emotional control in competition, with no statistically significant differences depending on the years of practice of the modality.

In terms of the competitive level, statistically significant differences were observed for goal setting in training, and for imagery and automaticity in competition. Senior athletes showed a significant greater use of these psychological skills compared with sub-18 athletes. In general, there was evidence that athletes with more years of practice referred a greater use of psychological skills compared with athletes with fewer years of practice.

KEYWORDS : sports psychology, psychological skills, sports performance, mental training, basketball

1. Introdução

A Psicologia do Desporto é uma área da psicologia que surgiu nos finais do século XIX, que tem vindo a assumir uma grande importância neste domínio devido ao desenvolvimento e profissionalização do desporto. É uma ciência na qual são aplicados ao desporto os princípios da psicologia, sendo estes, normalmente, aplicados com o intuito de maximizar a performance desportiva dos atletas. No entanto, os psicólogos desportivos interessam-se, não só pela performance, mas também pelo desporto como um meio de enriquecimento humano. Ajudando um jovem atleta a alcançar o autocontrolo e a confiança, obtém-se uma performance desportiva elevada (Cox, 2007).

Assim, a Psicologia Desportiva é um meio utilizado para a melhoria, não só da performance atlética, como também dos aspetos sociopsicológicos dos atletas, aspetos que podem ser aprendidos e melhorados.

Nos dias de hoje, o desporto encontra-se bastante equilibrado no que diz respeito à preparação física, técnica e tática, sendo que os aspetos psicológicos podem assumir relevante importância da definição de um vencedor ou de um perdedor (Deschamps & De Rose Júnior, 2008). De acordo com os autores supracitados, a preparação psicológica incide no desenvolvimento emocional do atleta, ajudando o mesmo a estabelecer metas e enfrentar situações de stresse. Assim, de modo a procurar um melhor desempenho, o atleta deve desenvolver ou manter aspetos psicológicos como a liderança, autoconfiança, controlo emocional e psicomotor e adaptação social.

Geralmente, determinados resultados desportivos, principalmente prestações abaixo do expectável, são justificados pelos aspetos psicológicos dos atletas. Isto tem reforçado o papel da preparação mental e psicológica dos mesmos no processo de treino, continuando no entanto, a ser um tema pouco explorado (Gomes & Cruz, 2001). Assim, sendo que a preparação técnica, tática e física se encontram ao alcance de todos os atletas, podendo o nível de especialização ser obtido por qualquer indivíduo, o que poderá fazer a diferença entre atletas igualmente preparados a nível físico será a sua preparação psicológica (Martins, Júnior, & Assumpção, 2004).

Neste sentido, propusemo-nos a realizar este estudo com o objetivo de analisar as competências psicológicas utilizadas em treino e competição de forma a possibilitar que, em futuros estudos, se possa averiguar quais os modelos de treino psicológico que podem ser aplicados ou adaptados com o intuito de potenciar ou reduzir a utilização de determinadas competências psicológicas, maximizando a performance desportiva dos atletas e, assim, alcançar um melhor sucesso desportivo.

Este estudo encontra-se dividido em duas partes com oito capítulos: na primeira parte, constituída por dois capítulos, faremos a uma introdução ao tema do estudo onde é ex-

plicada a importância da Psicologia do Desporto para o sucesso desportivo; de seguida faremos a uma revisão de literatura relativamente a cada uma das competências psicológicas utilizadas em treino e competição e a sua influência na performance desportiva do atleta, assim como a psicologia aplicada à modalidade de basquetebol. Na segunda parte iniciam-se, com a metodologia, cinco capítulos onde referimos os procedimentos efetuados e os instrumentos utilizados, assim como a apresentação dos resultados e a sua posterior discussão. Por fim, apresentaremos as conclusões e recomendações para estudos futuros, terminando o estudo com a bibliografia utilizada.

2. Objetivos do Estudo

2.1. Objetivo Geral

Este estudo teve como objetivo principal analisar a utilização das CP em treino e competição por atletas de basquetebol de escalões sub-18 e seniores masculinos.

Mais especificamente, pretendemos com este estudo:

- (1) Verificar se existem diferenças na utilização das competências psicológicas na competição em função do nível competitivo.
- (2) Verificar se existem diferenças na utilização das competências psicológicas no treino em função do nível competitivo.
- (3) Verificar se existem diferenças na utilização das competências psicológicas na competição em função dos anos de prática da modalidade.
- (4) Verificar se existem diferenças na utilização das competências psicológicas no treino em função dos anos de prática da modalidade.

3. Revisão de Literatura

3.1. A Psicologia do Desporto e o Basquetebol

No caso do basquetebol, as situações dinâmicas consequentes do facto de ser uma modalidade coletiva requerem, por parte dos praticantes, um alto nível de concentração, participação ativa e atenção. Estes fatores refletem-se na realização das habilidades técnicas fundamentais da modalidade, dando origem, por vezes, a situações que poderão ser fonte de stress, influenciando o desempenho do atleta no decorrer da competição (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1993).

Segundo Matos (2017), no decorrer de um jogo de basquetebol é possível observar aspetos psicológicos como a dedicação, motivação, concentração, determinação, medo, liderança e ansiedade. O aprimoramento e desenvolvimento dos fatores supracitados é essencial e pode definir o sucesso ou fracasso dos jogadores, a nível profissional ou amador, quando aliado ao treino técnico, tático e físico.

Sendo uma modalidade desportiva coletiva, o basquetebol assume-se como uma atividade bastante propícia a situações de stress. Isto deve-se a um conjunto de fatores, tais como a natureza da competição ou mesmo à dinâmica do jogo, no qual o atleta se confronta com situações que requerem diversas alternativas individuais e coletivas (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1993).

O basquetebol exige dos atletas uma maior velocidade, força e mudanças de direção rápidas, fazendo com que a intensidade do jogo oscile entre leve e máxima (Leite et al., 2010). Sendo uma modalidade competitiva, os atletas procuram aperfeiçoar o seu desempenho, alcançar os objetivos traçados, mantendo um rendimento físico estável e consistente no decorrer das competições, onde são submetidos a altas cargas de treino (Matos, Samulski, Perrout de Lima, & Prado, 2014).

Um dos grandes problemas experienciados pelos jogadores de basquetebol prende-se com a diferença de performance em treino e em competição. A maior parte das vezes é pedido aos atletas que finjam que as competições são treinos, algo que é muito difícil de realizar. A grande razão pela qual os atletas baixam o nível de performance durante a competição tem a ver com o seu foco. Quando em treino, estes tendem a focar-se na sua performance e, por outro lado, durante a competição o seu foco encontra-se no resultado final (Burke, 2006).

3.2. Competências psicológicas

Existem diversas estratégias aplicadas pelos desportistas com o intuito de maximizar e potenciar as suas capacidades atléticas. Seja através do diálogo interno, da visualização mental dos gestos técnicos ou, simplesmente, recorrendo à música nos momentos que antecedem a competição. Neste sentido, importa saber qual a influência que estas estratégias têm na melhoria da sua performance desportiva e de que forma são realmente utilizadas. As características da personalidade são fatores psicológicos estáveis e dificilmente modificáveis (Cox, 2007; Serpa, 2016), enquanto que as mudanças de humor podem ser influenciadas pelo ambiente envolvente (Cox, 2007).

Por sua vez, quando nos referimos às componentes físicas remetemo-nos à velocidade, resistência, força e flexibilidade. No entanto, estas mesmas componentes podem ser, paralelamente, associadas a componentes psicológicas. No caso da velocidade, considera-se a velocidade da tomada de decisão, que possui uma dimensão treinável, sendo que a prática sistemática e repetida promove a melhoria do desempenho na reação aos estímulos (Serpa, 2016).

A resistência, no contexto da psicologia, refere-se à capacidade de lidar com o stress e frustração, e também à capacidade de persistir num esforço contínuo, mantendo a concentração necessária para o efeito. Também a força, é definida como a capacidade de estabelecer objetivos e a vontade de alcançar os mesmos, independentemente dos sacrifícios necessários. Dentro desta componente existe também a força psicológica, ou seja, o modo como o sujeito se afirma perante os outros. Por fim, a flexibilidade, de um ponto de vista psicológico, relaciona-se com a regulação emocional, o controlo das emoções e da ativação, adequado às necessidades (Serpa, 2016).

O controlo do stress e da ansiedade, a concentração e atenção, a imaginação e a visualização mental, assim como a autoconfiança e a formulação de objetivos constituem, de um modo geral, as competências psicológicas (CP) mais importantes na preparação mental dos atletas (Cruz & Viana, 1996).

Tal como o aquecimento das componentes físicas, que aumenta a disponibilidade física para a prática de um determinado desporto, um aquecimento baseado numa série de exercícios mentais relacionados com o desporto, especificamente com o sucesso do mesmo, pode melhorar a prontidão psicológica do atleta para o seu desempenho (Brewer, Haznadar, Katz, VanRaalte, & Petitpas, 2019). Este, poderá incluir uma exposição breve a atividades psicológicas que ajudam a induzir estados mentais ótimos e contribuem para o desenvolvimento de competências que estão envolvidas na facilitação da performance das tarefas desportivas que acompanham a conclusão do aquecimento. Técnicas psicológicas como o foco atencional, formulação de objetivos, visualização mental, relaxamento e diálogo interno podem ser utilizadas para ajudar o atleta a alcançar estados mentais potencial-

mente benéficos para a performance desportiva, tais como a concentração, a motivação, a confiança, a preparação e a ativação (Brewer et al., 2019).

Assim, o “aquecimento” psicológico pode ser conceptualizado como uma rotina de preparação específica que é aplicável em diversas modalidades, realizada antes de iniciar as atividades desportivas e não repetida, focada não só na otimização do estado mental dos atletas para a performance, mas também para preparar os mesmos para a utilização das componentes psicológicas durante as atividades desportivas (Brewer et al., 2019).

Determinados processos mentais estão fortemente associados ao desempenho de sucesso no desporto, sendo que as qualidades mentais associadas a esse sucesso são treináveis (Serpa, 2017).

De acordo com Gomes e Cruz (2001), o treino mental possibilita aos atletas a melhoria do rendimento desportivo, assim como o alcance de estados mentais ótimos, de forma a que as suas potencialidades rendam ao máximo, tanto na competição como nos treinos desportivos.

O conhecimento das CP dos desportivas, em conjunto com os indicadores físicos e antropométricos, é bastante valioso na medida em que possibilita aos técnicos e treinadores individualizar os processos de treino, otimizando-os (Olmedilla, García-Mas, & Ortega, 2017).

De modo a melhorar a utilização das CP pelos atletas, é fundamental que estas sofram uma avaliação com o intuito de compreender qual a sua influência no desempenho desportivo. Assim, ao longo dos anos, foram sendo desenvolvidas diversas estratégias e instrumentos de avaliação da utilização das CP, por parte dos atletas.

Um dos instrumentos criados para o efeito trata-se do questionário *Test Of Performance Strategies* (TOPS) (Thomas et al., 1999). O TOPS foi concebido com o intuito de analisar oito dimensões das CP utilizadas na competição: ativação, automatização, controlo emocional, diálogo interno (*self-talk*), formulação de objetivos, visualização mental, pensamento negativo e relaxamento; e oito dimensões das CP utilizadas em treino, sendo as mesmas utilizadas na competição, substituindo a CP “pensamentos negativos” pela CP “controlo atencional”. A versão deste questionário traduzida e adaptada para português é da autoria de Fonseca (2006).

Segue-se a descrição de cada uma das CP avaliadas no TOPS, para melhor compreender a sua utilidade como potenciadoras do rendimento desportivo e o seu enquadramento no fenómeno desportivo.

3.2.1 Ativação e Relaxamento

Aquando da prática de atividades físicas intensas, observa-se uma resposta por parte do organismo às exigências solicitadas. Assim sendo, o corpo deixa o seu estado de repouso e recorre às suas estruturas psíquicas e fisiológicas de modo a responder às mesmas,

sendo este processo apelidado de ativação. Assim, podemos concluir que a ativação se caracteriza pelas reações cognitivas e somáticas a estímulos internos e externos. Supõe-se ainda que exista um nível ótimo de ativação relacionado com a performance de alto desempenho (Birrer & Morgan, 2010).

Para uma boa performance das tarefas desempenhadas é fundamental que o atleta experiencie certos níveis de ativação do sistema nervoso (Orlick, 1980), sendo que sem esta ativação, o atleta encontra-se num estado de repouso prejudicial ao seu desempenho desportivo. Por outro lado, a ativação do sistema nervoso em excesso poderá, também, ser prejudicial para o desempenho do atleta, sendo que, para contornar esta situação podem ser aplicadas técnicas de relaxamento (Orlick, 1980).

O nível ótimo de ativação depende de diversos fatores como as características da tarefa a desempenhar ou fatores individuais do atleta. Assim, é importante ter em atenção técnicas de controlo de ativação como o relaxamento, a visualização mental e as habilidades sociais (Williams, 2001).

O estado de ativação pode ser influenciado pelo controlo da situação, a avaliação de fatores situacionais e pela transformação de sensações afetivas e cognitivas, sendo o medo um fator de grande influência. Os impactos físicos e psicológicos causados pelo medo são numerosos, uma vez que este afeta o estado afetivo dos atletas, pode reduzir a sua motivação para treinar e competir, afeta a autoconfiança e as habilidades voláteis e atencionais, produz sentimentos de ansiedade e aumenta a tensão muscular, o que poderá resultar na perda de coordenação (Birrer & Morgan, 2010).

O controlo da respiração, envolvendo a respiração profunda, é um dos métodos de relaxamento utilizado no desporto, para ajudar os atletas a lidar com a ansiedade, sendo uma abordagem bastante eficiente (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014). De acordo com estes autores, a técnica de relaxamento mostrou ter tendência a reduzir a ansiedade e a ativação, aumentando a performance desportiva. A habilidade de realizar o relaxamento é importante, no sentido em que permite que o atleta controle os seus níveis de ativação direcionando o foco para a tarefa, resultando no aumento da performance (Orlick, 1980).

As técnicas de relaxamento no desporto organizam-se, basicamente, de acordo com objetivos a curto e longo prazo em treino e competição. A longo prazo, as técnicas de relaxamento devem apoiar previamente o tratamento geral de situações de stress. O objetivo a curto prazo é o foco irrestrito em partes essenciais de futuras performances desportivas, sem que se percam os níveis de ativação apropriados através da proibição de pensamentos negativos (Pelka et al., 2016).

3.2.2 Automatização

O dia-a-dia da maioria dos indivíduos é determinado, não pelas escolhas deliberadas ou ações realizadas de forma consciente, mas sim por processos mentais movidos por carac-

terísticas do ambiente que os rodeia, agindo fora da sua consciência (Bargh & Chartrand, 1999).

A competição desportiva requer um grande nível de precisão na execução dos movimentos repetidos durante diversas situações, contra uma série de oposições e em diversos ambientes (Singer, 2002). A atenção consciente refere-se ao ato de realizar uma ação ou uma consciência, podendo comprometer a performance. Os comportamentos automáticos e fluídos que contribuem para o desempenho do atleta são prejudicados quando existe auto conscientização e conscientização situacional em demasia, causando pensamentos de dúvida ao mesmo (Singer, 2002).

Alguns sistemas de orientação automática são naturais e não necessitam de experiência para se desenvolver. No entanto, outras formas de autorregulação automática desenvolvem-se através da experiência consciente e repetida (Singer, 2002), sendo que estas se baseiam nas experiências regulares do indivíduo e assumem ações escolhidas de forma consciente e orientada, enquanto que essa escolha não é realmente exercitada (Bargh & Chartrand, 1999). Deste modo, os objetivos e motivações podem ser realizados de forma não consciente em determinadas situações. Representações mentais criadas para desempenhar uma determinada ação, irão desempenhar a sua função quando ativadas, independentemente da origem da sua ativação (Bargh & Chartrand, 1999).

Para o atleta é importante realizar determinadas ações de forma automática, podendo assim direcionar o seu foco para aspetos específicos da competição relacionados com a maximização da performance desportiva. Um outro aspeto a ter em atenção é o erro na realização de uma habilidade técnica que, quando é repetido e realizado de forma automática, é prejudicial ao desempenho do atleta.

3.2.3. Controlo Atencional

É bastante comum observar atletas a atribuir a culpa do seu insucesso à falta de atenção ou concentração aquando do desempenho de determinadas tarefas. Durante a competição existem diversos estímulos externos no ambiente envolvente que acabam por se sobrepor à atenção que os atletas deveriam direcionar à tarefa a realizar.

Os atletas precisam de manter o seu foco na performance, evitando distrações irrelevantes. Importa salientar que este foco depende da disponibilidade por parte dos atletas, de utilizar corretamente os recursos de autocontrolo suficientes (Furley, Bertrams, Englert, & Delphia, 2013).

A ansiedade prejudica o controlo atencional, sendo que os indivíduos mais ansiosos atribuem preferencialmente os recursos atencionais a estímulos de ameaça, tanto internos como externos (Eysenck, Santos, Derakshan, & Calvo, 2007). Quando um indivíduo se sente ameaçado e, como tal, experiencia ansiedade é, potencialmente, perigoso manter o controlo atencional a um nível elevado direcionado a um determinado estímulo ou lugar.

Assim, neste caso, a abordagem apropriada será direcionar os recursos atencionais de uma forma mais abrangente, reduzindo o controlo atencional no que respeita à tarefa em curso (Eysenck et al., 2007).

Alterando o foco do controlo atencional, este pode ter benefícios quando a atenção é direcionada para um estímulo relevante para a realização da tarefa (Eysenck et al., 2007). Indivíduos com ansiedade têm uma maior tendência para se distrair com estímulos irrelevantes para a tarefa a desempenhar, sendo que aqui, o controlo atencional, desempenha um papel fundamental para que estes se mantenham focados na realização da tarefa inicial.

3.2.4 Controlo Emocional

O desporto, independentemente da sua contextualização, está repleto de emoções experienciadas por todos os agentes envolvidos no mesmo. No caso dos atletas, foco principal deste estudo, observamos uma variedade imensa de emoções como a alegria de uma vitória, a tristeza ou frustração de uma derrota, a incerteza, a dúvida e até mesmo o orgulho. As expressões emocionais são aquilo que torna o desporto divertido e excitante. Perdendo o controlo das suas emoções, os atletas deparam-se com uma série de problemas de performance que culminam num desempenho inferior, faltas intencionais, lesões, disputas físicas e até mesmo exclusões de competições (Burke, 2006).

A incapacidade de gerir adequadamente as emoções experienciadas em competição pode resultar em reações explosivas de raiva ou agressão enquanto que, um atleta capaz de realizar este controlo emocional pode canalizar as suas emoções para a produção de motivação (Stough, Clements, Wallish, & Downey, 2009).

O papel do psicólogo desportivo é fundamental para ensinar atletas e treinadores a adotar hábitos de pensamento positivo que os ajudem a manter o controlo das suas emoções. O controlo emocional depende inteiramente do próprio atleta. Os pensamentos positivos ajudam a manter o controlo emocional, evitando que os aspetos irrelevantes ao desempenho da tarefa afetem o mesmo (Orlick, 1980). É importante que o atleta perceba que as emoções são causadas pelos pensamentos, que por sua vez são controlados pelo próprio atleta, ou seja, que o próprio atleta tem total controlo sob as suas emoções (Burke, 2006). Um erro comum encontrado no universo desportivo está relacionado com o acumular de emoções. Tal como foi explicado anteriormente, tanto atletas como treinadores têm tendência a segurar as suas emoções, sendo que estas eventualmente são libertadas de uma vez, resultando em situações embaraçosas ou influenciando a sua performance negativamente (Burke, 2006).

Emoções negativas como a ansiedade, raiva e depressão podem prejudicar a performance, particularmente sob situações de stresse em que os atletas precisam de controlar o seu nível de energia de modo a obter um nível ótimo de performance (Zizzi, Deaner, & Hirschhorn, 2003).

Facilmente se compreende o quão importante é para o atleta conseguir controlar as suas emoções durante a competição, de modo a maximizar a sua performance, evitando problemas futuros como as lesões, exclusões ou até mesmo a depressão proveniente das emoções negativas. Uma outra vertente que torna esta CP importante para os atletas prende-se com os valores desportivos inculcados nos mesmos, nomeadamente o *fair play* que é reflexo do controlo emocional perante, por exemplo, a vitória e a derrota na competição.

3.2.5 Diálogo Interno (self-talk)

O modo como o atleta se avalia a si próprio pode definir o seu sucesso. O seu desempenho pode ser influenciado por aquilo que pensa que é capaz de fazer ou alcançar, pela forma como encara os desafios e até mesmo pela forma como este se auto motiva. É neste sentido que introduzimos o diálogo interno, aquilo que o atleta antes, durante ou após o treino/ competição, diz a si próprio, as elações que tira mentalmente acerca do seu desempenho e as frases de motivação e incentivo que transmite a si próprio.

O diálogo interno pode ser dividido em duas perspetivas distintas, o diálogo interno automático e o diálogo interno estratégico (Hatzigeorgiadis & Galanis, 2017). O automático pode ser direcionado ao objetivo e racional, com o intuito de solucionar problemas ou progredir numa tarefa; espontâneo e intuitivo, ou seja, observações não instrumentais que surgem de forma não lícitada e sem esforço. Por outro lado, o diálogo interno estratégico, refere-se a dicas ou observações baseadas em planos pré-determinados que servem exclusivamente propósitos de performance (Hatzigeorgiadis & Galanis, 2017). Dado o foco do desporto essencialmente relacionado com a performance desportiva e, subseqüentemente, a procura pelo reforço das suas estratégias, a aplicação direta do diálogo interno estratégico torna-se mais aparente.

Num estudo realizado pelos autores acima mencionados, estes concluíram que os efeitos facilitadores do diálogo interno na performance desportiva são, em parte, atribuídos a efeitos atencionais. Assim, o diálogo interno pode ajudar na melhoria do foco atencional, ajudando igualmente a manter este foco sob condições de desgaste, tais como distrações ou fadiga. É necessário que o atleta interprete de forma positiva as sensações físicas e psicológicas que sente durante a sua performance, mantendo um diálogo interno positivo (Orlick, 1980). Este, utilizado de uma forma construtiva, possibilita o controlo de diversas situações.

O diálogo interno permite que o atleta se mantenha focado no presente, sem pensar nos acontecimentos passados ou projetar em demasia os acontecimentos futuros (Williams, 2001). Não obstante, o diálogo interno pode tornar-se prejudicial, distraindo o atleta da tarefa a desempenhar no momento e também bloqueando a automatização do movimento (Williams, 2001).

No estudo realizado por Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, e Theodorakis (2009), com 72 jovens praticantes de ténis, os autores concluíram que o diálogo interno teve um

efeito positivo na performance de tarefas, no aumento da auto-confiança e na redução da ansiedade cognitiva, sendo que as alterações observadas na performance de tarefas se encontram relacionadas com as mudanças na auto-confiança.

3.2.6. Formulação de Objetivos

A formulação de objetivos pode ser utilizada para melhorar a performance desportiva, no entanto esta melhoria não ocorre automaticamente (Weinberg, 2009). Por norma os atletas esperam que o treinador indique quais os objetivos a estabelecer, mas é importante e fundamental que estes saibam estabelecer objetivos pessoais (Williams, 2001). Isto exige por parte do atleta a realização de uma avaliação e reflexão acerca das suas performances anteriores.

Para que os objetivos sejam eficazes, é necessário fornecer feedback aos atletas que revele progresso relativamente ao seu trabalho. Se não souberem como se encontra o seu nível de desempenho será difícil, ou até mesmo impossível, adaptarem a direção do seu esforço ou das suas estratégias de performance de forma a estarem de acordo com os requisitos do objetivo (Locke & Latham, 2002).

Os objetivos são eficientes, uma vez que influenciam o estado psicológico do atleta, aumentando a autoconfiança, direcionando a atenção para os aspetos importantes da tarefa, aumentando a persistência, mobilizando o esforço e promovendo o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem (Williams, 2001).

Segundo Orlick (1980), a melhor forma de reduzir a ansiedade consiste na formulação de objetivos pessoais de performance, mantendo o foco nas tarefas que garantem o alcance desses objetivos, sabendo o seu valor independentemente do resultado final. Confrontando situações de ansiedade, mantendo uma perspetiva positiva, o atleta aumenta a probabilidade de alcançar os objetivos estabelecidos.

No entanto, de acordo com Locke e Latham (2002), um objetivo de performance pode criar ansiedade e pressão no atleta, focando-se no sucesso, fazendo com que este se esforce para encontrar estratégias eficazes, falhando a aprendizagem daquilo que o torna realmente eficiente.

Segundo Hyun e Jordan (2019), o foco principal dos objetivos desportivos está relacionado com a demonstração de melhoria pessoal e não com a pretensão de ser melhor que os restantes atletas. Ainda, independentemente do tipo de objetivo estabelecido, alcançar os objetivos previamente definidos leva a uma satisfação por parte do atleta em relação à sua performance.

Ao estabelecerem objetivos, os atletas focam-se principalmente nas tarefas relevantes para o alcance desses objetivos, desviando a sua atenção das tarefas menos relevantes para o efeito. Quando o objetivo estabelecido é novo para o atleta, este procura planear estratégias que o ajudem a alcançá-lo (Locke & Latham, 2002).

Duas categorias de fatores influenciam o compromisso com o objetivo, sendo eles fatores que garantem importância ao sucesso do objetivo, incluindo a importância do resultado obtido através do trabalho aplicado com o intuito de alcançar o mesmo. Um outro fator é a crença de que conseguem realmente alcançar os objetivos pretendidos (Locke & Latham, 2002).

De acordo com Weinberg (2009), existem três principais tipos de objetivos: de resultado, de performance e de processo. Os objetivos de resultado são os mais comuns e normalmente estão relacionados com a vitória e a derrota, como querer ganhar um torneio ou ficar em primeiro lugar numa prova. O problema deste tipo de objetivos prende-se com o foco dos atletas que acaba por os colocar os sob pressão e, não dependem de quem os estabelece, ou seja, numa determinada prova podem ter tido uma performance extraordinária e não terminar em primeiro lugar (Weinberg, 2009). Os objetivos de processo focam-se maioritariamente no processo de alcançar os objetivos de performance. Estudos demonstram que os objetivos de processo e performance deveriam sobrepor-se aos objetivos de resultado.

Segundo Weinberg (2009), existem quatro razões principais pelas quais a formulação de objetivos é eficaz:

- A formulação de objetivos direciona a atenção dos atletas para elementos importantes das habilidades de performance;
- A formulação de objetivos a curto-prazo ajuda os atletas a mobilizar os esforços de performance, motivando-os a alcançar um determinado objetivo;
- A formulação de objetivos prolonga a persistência dos atletas, enquanto tentam alcançar esses mesmos objetivos;
- A formulação de objetivos possibilita o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem.

3.2.7. Pensamentos Negativos

O progresso desportivo do atleta é muitas vezes bloqueado pelo próprio quando surgem pensamentos negativos acerca da tarefa desempenhada no momento. Durante a realização de uma tarefa, o atleta, por vezes incorre no diálogo interno negativo. Este torna-se destrutivo quando o atleta avalia a sua performance negativamente, classificando-a e rotulando-a desse modo (Williams, 2001). Aquando desta avaliação negativa, muitas vezes o atleta acaba por adotar comportamentos que confirmam esta perspetiva, provando a si próprio que tinha razão no modo como pensava acerca do seu desempenho desportivo. Os pensamentos negativos no desporto, afetam a performance do atleta no momento e, por vezes, podem afetar negativamente a sua autoestima, sendo que em casos extremos este comportamento pode originar uma depressão (Williams, 2001).

Os atletas devem, caso consigam, limpar das suas mentes as formas destrutivas de pensamento, substituindo-as por formas mais construtivas capaz de acabar com o ciclo vicioso do decréscimo da performance, restaurando a motivação, atenção e concentração outrora enfraquecidas por esses pensamentos negativos (Lazarus, 2000).

As técnicas de gestão de erros cognitivos têm o propósito de prevenir que os atletas se envolvam na chamada “bola de neve do pensamento”. Nesta, apenas um erro de performance pode desencadear uma corrente de pensamentos negativos irrelevantes que, não só distraem o atleta em causa, como também o encorajam a realizar predições pessimistas acerca do resultado final da competição (Moran, 2009).

Se os atletas tiverem a capacidade de restringir o seu foco mental, pensando apenas nas tarefas específicas, relevantes e sob o seu controlo, conseguem criar um quadro mental correto que lhes permita desempenhar as suas habilidades de forma eficaz (Moran, 2009). Claro que esta é uma tarefa difícil para o atleta, no entanto com o treino mental correto e prática adequada, qualquer atleta pode melhorar as suas habilidades de concentração e pensamento.

3.2.8. Visualização Mental

A visualização mental pode ser entendida como a utilização de todos os sentidos para recriar ou mesmo criar uma experiência mental (Williams, 2001). Funcionando como um complemento à prática de atividade física, através de perspetivas internas e externas, é imprescindível que o atleta tenha a capacidade de desenvolver imagens mentais vívidas e controladas, de modo a melhorar a sua performance (Williams, 2001).

Diferencia-se do treino mental por ser um processo mental treinável, referente às funções cognitivas que permitem a criação de uma imagem mental (Serpa, 2017).

Esta competência psicológica permite que o atleta consiga lidar com um problema na sua cabeça, antes de o confrontar na vida real (Orlick, 1980), sendo que facilita diversos processos comportamentais no desporto, tais como o aumento da motivação, construção de confiança, formulação de objetivos, manutenção da ansiedade, aprendizagem de habilidades, entre outros (Morris, Spittle, & Watt, 2005).

Situações de ansiedade com as quais os atletas são confrontados frequentemente no desporto, podem ser ultrapassadas quando abordadas de uma perspetiva positiva. A visualização mental ajuda a obter esta visão positiva, sendo que o atleta poderá visualizar mentalmente situações anteriormente experienciadas, sabendo qual a melhor forma de reagir às mesmas, adaptando o seu comportamento (Orlick, 1980). Assim, a aplicação da visualização mental de situações em que o atleta age com calma, foco e ponderação, poderá auxiliar na realização da tarefa do momento, se este transpuser esses comportamentos para o mundo real.

A diferença na antecipação da ação entre atletas de elite e atletas de formação poderá resultar de uma melhor perceção visual por parte dos atletas de elite quando comparados

com os atletas de formação. A percepção visual é um processo de localização e extração visual da informação obtida através do ambiente, integrando-a com outros aspetos sensoriais. Vários fatores cognitivos como a experiência passada, a motivação e o desenvolvimento influenciam a incorporação de toda a informação obtida na percepção visual (Wu et al., 2013).

A visualização mental pode ser utilizada para ajudar os atletas a visualizar e sentir aquilo que necessitam para ser bem sucedidos. Este processo mental, aliado ao treino físico, ajuda o atleta a ter pensamentos de autoconfiança e a visualizar imagens positivas, o que auxilia a contrariar o ciclo de pensamentos e diálogos internos negativos que habitualmente é adotado pelos atletas em competição (Burke, 2006).

3.3 Investigação na modalidade

Na maioria das equipas de basquetebol a intervenção psicológica divide-se em intervenção individual e intervenção coletiva, sendo que influenciam os jogadores dentro e fora de campo (Burke, 2006). Algumas situações individuais baseiam-se na falta de confiança no lance livre, lançamentos de fora não convertidos ou ansiedade excessiva relacionada com a performance. Relativamente às situações competitivas podemos salientar as expectativas de performance inapropriadas ou falhas de comunicação entre os jogadores.

Num estudo realizado por Marques e Gomes (2006), com atletas de basquetebol do distrito do Porto, em que o objetivo foi avaliar a eficácia de um programa de treino de visualização mental, os autores concluíram que estes programas se mostraram eficazes, havendo uma maior tendência por parte dos atletas para a aplicação das técnicas treinadas. Então, o treino mental provou ser positivo nas capacidades dos atletas visualizarem as situações específicas da sua modalidade.

Também Nanda e Dimyati (2019), autores de um estudo realizado com 24 atletas de basquetebol, estabeleceram como objetivo observar a utilização das competências psicológicas, pelos atletas, em função da posição ocupada em campo, concluindo que existem diferenças nesta utilização. De uma forma geral, os atletas que jogam na posição de base utilizam mais as competências psicológicas, os extremos ocupam o segundo lugar no estudo, e os jogadores postes são os que utilizam menos competências psicológicas.

Fortes, Carmo, Cruz, Lima, e Mansur (2017), realizaram uma investigação experimental com *follow-up* de 8 semanas desenvolvida com basquetebolistas do sexo masculino com o objetivo de analisar o efeito do treino mental no desempenho do lançamento de lance livre. Nesta investigação participaram 36 atletas que foram divididos em dois grupos de

forma aleatória, formando um grupo experimental e um grupo de controlo que, durante 8 semanas, cumpriram um plano de treino técnico e tático igual, com a diferença de que o grupo experimental realizou também três sessões semanais de treino mental. Os autores do estudo concluíram que ambos os grupos mostraram uma melhoria no desempenho dos atletas, embora o grupo experimental tenha indicado uma otimização superior, corroborando com a hipótese da investigação.

Num estudo realizado por Deschamps e De Rose Júnior (2008), cujo objetivo foi verificar a influência do treino psicológico nos estados de humor e desempenho técnico de jogadores de basquetebol, os autores concluíram que o treino psicológico contribuiu positivamente para a melhoria de ambas as variáveis em estudo.

4. Material e Métodos

4.1 Descrição e Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo foi composta por cerca de 69 atletas, sendo todos do sexo masculino. Os critérios de inclusão foram: (1) praticantes de basquetebol federado; (2) pertencentes ao escalão sub-18 ou sénior; (3) ter, no mínimo, 2 anos de prática desportiva da modalidade; (4) ser do sexo masculino.

4.2. Instrumento

Foi aplicado um questionário para a recolha de dados demográficos dos atletas, como a idade, o clube desportivo que representa, nível competitivo (sénior e sub-18) e número de anos de prática da modalidade (a partir de 2 anos de prática).

Para a recolha de dados acerca das CP foi aplicado o questionário *Test of Performance Strategies* (TOPS) (Thomas et al., 1999), na versão portuguesa traduzida e adaptada por Fonseca (2016).

O TOPS foi concebido para analisar oito dimensões das CP utilizadas na competição: ativação, relaxamento, automatização, controlo emocional, diálogo interno (*self-talk*), formulação de objetivos, pensamento negativo e visualização mental; e oito dimensões das CP utilizadas em treino, sendo as mesmas utilizadas na competição, substituindo a CP “pensamentos negativos” pela CP “controlo atencional”.

O questionário é composto por 64 questões, 32 direcionadas para a competição e 32 direcionadas para o treino, divididas pelas diferentes dimensões. Cada dimensão é composta por itens de resposta de 5 pontos numa escala de Likert, sendo que 1 corresponde ao “nunca” e o 5 ao “sempre”.

4.3. Procedimentos para a recolha dos dados

Inicialmente foi entregue aos atletas um consentimento livre e informado acerca do estudo, solicitando a autorização dos Encarregados de Educação dos mesmos (no caso de serem menores de idade), para a sua participação. Este consentimento foi lido, assinado e recolhido novamente, sendo que a participação no estudo é de carácter facultativo.

Aquando da distribuição dos questionários pelos atletas, foi realizada uma breve explicação acerca da pertinência e aplicação do estudo, assim como das normas do seu preenchimento. Após o seu preenchimento, os questionários foram recolhidos e analisados.

4.4. Procedimentos de análise dos dados

Para a análise dos dados relativos à variável “anos de prática da modalidade”, foi efetuada uma divisão da amostra em função dos anos de prática desportiva da modalidade, sendo um primeiro grupo constituído por 45 indivíduos que tinham entre 2 e 10 anos de prática desportiva da modalidade, o segundo grupo constituído por 24 indivíduos que tinham mais de 10 anos de prática desportiva da modalidade.

Relativamente à variável “nível competitivo”, a amostra foi dividida em função do nível competitivo, sendo um primeiro grupo constituído por 31 indivíduos que praticavam basquetebol no escalão de sub-18 e outro grupo constituído por 38 indivíduos que praticavam basquetebol a nível sénior.

4.5. Procedimentos estatísticos

Para o tratamento dos dados foi realizada uma análise descritiva, calculando: a média, como medida de tendência central e o desvio padrão, como medida de dispersão. A análise dos dados foi realizada através do *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25. Para o tratamento das questões relativas à temática em estudo foi utilizado o teste não paramétrico U de Mann-Whitney para comparação de médias relativamente às variáveis em estudo, visto que as mesmas não seguiam uma distribuição normal.

Para efeitos do presente estudo, foram consideradas apenas subescalas cujo α de Cronbach foi superior a 0.6, definido por Cronbach (1951) como indicador de uma aceitável consistência interna. Assim, os coeficientes de α de Cronbach observados para as subescalas de automatização ($\alpha = 0.47$), ativação ($\alpha = 0.41$) e controlo atencional ($\alpha = -1.16$) em treino, mostram-se inferiores ao valor de 0.60, sendo que as mesmas foram excluídas das análises que se seguiram.

Adicionalmente, os coeficientes α de Cronbach originalmente observados para as subescalas de formulação de objetivos ($\alpha=0.15$) e controlo emocional ($\alpha=0.13$) em treino e para relaxamento ($\alpha=0.07$) e pensamento negativo ($\alpha=0.34$) em competição também mostraram ser baixos. No entanto, quando os valores da correlação item-total corrigidos foram analisados, pudemos constatar que os itens 58, 39, 43 e 32, pertencentes respetivamente às subescalas de formulação de objetivos (treino), controlo emocional (treino), relaxamento (competição) e pensamento negativo (competição), não se encontram significativamente associados ao score total da escala.

Ao eliminar estes itens, os coeficientes α aumentaram para 0.73 na subescala da formulação de objetivos, para 0.65 na subescala de controlo emocional em treino, para 0.74 na subescala de relaxamento e para 0.73 na subescala de pensamento negativo, em competição.

Assim, para a análise de dados foram utilizadas as seguintes CP e respetivos coeficientes de α de Cronbach: em treino, controlo emocional ($\alpha=0.65$), diálogo interno ($\alpha=0.80$), for-

mulação de objetivos ($\alpha=0.73$), visualização mental ($\alpha=0.61$) e relaxamento ($\alpha=0.72$); em competição, controlo emocional ($\alpha=0.81$), diálogo interno ($\alpha=0.71$), formulação de objetivos ($\alpha=0.68$), visualização mental ($\alpha=0.66$), relaxamento ($\alpha=0.74$), automatização ($\alpha=0.65$), ativação ($\alpha=0.66$) e pensamento negativo ($\alpha=0.73$).

5. Apresentação dos Resultados

5.1. Utilização das Competências Psicológicas no Treino e Competição

Da análise da tabela 1, referente à comparação entre as CP utilizadas em treino e em competição, podemos concluir que em treino os atletas em estudo utilizaram mais a formulação de objetivos, o diálogo interno e a visualização mental, sendo que em competição as CP mais utilizadas são a ativação, a formulação de objetivos e o relaxamento. Por outro lado, as CP menos utilizadas em treino foram o relaxamento e o controlo emocional, enquanto que em competição os atletas indicam recorrer menos ao controlo emocional, aos pensamentos negativos e à automatização.

Tabela 1 – Estatística Descritiva para as diferentes dimensões analisadas através da aplicação do questionário “Test of Performance Strategies “ (amostra total)

Treino	Média ± Dp
Controlo Emocional	3,08 ± 0,56
Diálogo Interno	3,33 ± 0,87
Formulação de Objetivos	3,68 ± 0,83
Visualização Mental	3,14 ± 0,76
Relaxamento	2,43 ± 0,86
Competição	Média ± Dp
Controlo Emocional	2,49 ± 0,85
Diálogo Interno	3,25 ± 0,86
Formulação de Objetivos	3,76 ± 0,81
Visualização Mental	3,25 ± 0,72
Relaxamento	3,33 ± 0,51
Automatização	3,21 ± 0,76
Ativação	3,82 ± 0,61
Pensamento Negativo	2,55 ± 0,56

5.2. Utilização das Competências Psicológicas em função dos anos de prática da modalidade

Na tabela 2 são apresentadas as CP utilizadas por atletas de basquetebol com diferentes anos de prática da modalidade, estando divididos em dois grupos (de 2 a 10 anos de prática e mais de 10 anos de prática). Quando analisados separadamente podemos verificar que em ambos os grupos as CP mais utilizadas em treino são a formulação de objetivos e o diálogo interno, enquanto que em competição são: a ativação, e a formulação de objetivos. Relativamente às CP menos utilizadas em competição, ambos os grupos utilizaram menos o controlo emocional e os pensamentos negativos. Já em treino, os sujeitos pertencentes ao grupo de 2 a 10 anos de prática utilizaram menos o relaxamento e a visualização mental, enquanto que os sujeitos pertencentes ao grupo de mais de 10 anos de prática utilizaram menos o relaxamento e o controlo emocional. Em ambos os grupos o relaxamento em treino foi pouco referido, assim como o controlo emocional na competição.

Analisando as variáveis podemos observar que o nosso estudo não apresenta diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de anos de prática da modalidade. No entanto, é possível verificar que os atletas que praticam a modalidade há mais de 10 anos têm uma maior tendência para utilizar CP do que os atletas que pertencem ao grupo de 2 a 10 anos de prática, tanto em treino como em competição. A CP em que se verificou um maior distanciamento de resultados foram, em competição, a visualização mental e a automatização, sendo usadas de forma mais evidente pelos atletas com mais anos de prática da modalidade. Ainda assim, mesmo nestas CP não encontramos diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 2 – Comparação da utilização das CP pelos atletas, em função dos anos de prática da modalidade, através da aplicação do teste não paramétrico U de Mann-Whitney

	2 a 10 anos	+ de 10 anos	
Treino	Média ± Dp	Média ± Dp	p
Controlo Emocional	3,11 ± 0,56	3,04 ± 0,55	0.305
Diálogo Interno	3,33 ± 0,86	3,34 ± 0,91	0.889
Formulação de Objetivos	3,64 ± 0,76	3,75 ± 0,96	0.480
Visualização Mental	3,09 ± 0,70	3,24 ± 0,86	0.200
Relaxamento	2,37 ± 0,84	2,54 ± 0,90	0.495

Competição	Média ± Dp	Média ± Dp	p
Controlo Emocional	2,49 ± 0,86	2,48 ± 0,86	0.960
Diálogo Interno	3,21 ± 0,83	3,33 ± 0,93	0.420
Formulação de Objetivos	3,79 ± 0,72	3,71 ± 0,90	0.695
Visualização Mental	3,14 ± 0,69	3,45 ± 0,75	0.080
Relaxamento	3,28 ± 0,55	3,44 ± 0,40	0.465
Automatização	3,08 ± 0,81	3,47 ± 0,58	0.072
Ativação	3,81 ± 0,61	3,85 ± 0,62	0.424
Pensamento Negativo	2,56 ± 0,55	2,54 ± 0,59	0.721

5.3. Utilização das Competências Psicológicas em função do nível competitivo

Na tabela 3 são apresentadas as CP utilizadas por atletas de basquetebol de dois níveis competitivos distintos, sénior e sub-18. Quando os grupos são analisados separadamente, podemos observar que em ambos os níveis competitivos as CP mais utilizadas em treino são a formulação de objetivos e o diálogo interno, e em competição são a ativação e a formulação de objetivos novamente. Relativamente às CP menos utilizadas podemos encontrar uma diferença entre grupos. Em treino, o grupo de nível sénior utiliza menos o relaxamento e o controlo emocional, enquanto que o grupo de nível sub-18 utiliza menos o relaxamento e a visualização mental. Já em competição ambos os grupos utilizam menos o controlo emocional e os pensamentos negativos.

Analisando as variáveis podemos verificar que o nosso estudo apresenta poucas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de diferentes níveis competitivos. No entanto, é possível observar que os atletas de nível sénior têm uma maior tendência para utilizar CP do que os atletas de nível sub-18, tanto em treino como em competição, sendo mais notório em competição.

Nas CP formulação de objetivos, em treino, e visualização mental e automatização, em competição, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas na sua utilização em função do nível competitivo.

Assim, verificamos que, em treino, os atletas pertencentes ao grupo de nível sénior utilizam mais a CP formulação de objetivos do que os atletas pertencentes ao grupo de nível sub-18, de forma significativa. Em competição podemos verificar que, uma vez mais, os atletas pertencentes ao grupo de nível sénior utilizam mais as CP visualização mental e automatização do que os atletas de nível sub-18, de uma forma significativa.

Tabela 3 – Comparação da utilização das CP pelos atletas, em função do nível competitivo, através da aplicação do teste não paramétrico U de Mann-Whitney

	Sénior	Sub-18	
Treino	Média ± Dp	Média ± Dp	p
Controlo Emocional	3,07 ± 0,57	3,10 ± 0,55	0.575
Diálogo Interno	3,41 ± 0,81	3,24 ± 0,94	0.548
Formulação de Objetivos	3,84 ± 0,84	3,47 ± 0,78	0.049*
Visualização Mental	3,26 ± 0,71	3,00 ± 0,86	0.097
Relaxamento	2,62 ± 0,87	2,20 ± 0,80	0.064
Competição	Média ± Dp	Média ± Dp	p
Controlo Emocional	2,58 ± 0,86	2,38 ± 0,84	0.278
Diálogo Interno	3,41 ± 0,82	3,06 ± 0,89	0.096
Formulação de Objetivos	3,84 ± 0,83	3,68 ± 0,80	0.544
Visualização Mental	3,46 ± 0,68	2,99 ± 0,69	0.009*
Relaxamento	3,36 ± 0,48	3,30 ± 0,55	0.806
Automatização	3,46 ± 0,56	2,91 ± 0,87	0.005*
Ativação	3,91 ± 0,67	3,72 ± 0,52	0.176
Pensamento Negativo	2,52 ± 0,59	2,60 ± 0,52	0.375

*Significativo para $p < 0,05$

6. Discussão dos Resultados

Neste estudo, o objetivo foi não só analisar a utilização das competências psicológicas por parte dos atletas, analisando o seu grau de utilização em treino e competição, mas também verificar a sua utilização conforme determinados parâmetros como o número de anos de prática da modalidade e o nível competitivo em que os atletas se encontram.

6.1. Utilização das Competências Psicológicas no Treino e Competição

Lima (2008), num estudo realizado com jovens praticantes de natação, concluiu que estes, relativamente ao treino utilizavam mais as CP formulação de objetivos e diálogo interno e menos o relaxamento. Ainda neste estudo, foi possível verificar que, em competição, os nadadores recorriam mais às CP formulação de objetivos e ativação e menos aos pensamentos negativos e à automatização. Resultados que corroboram, em grande parte, os do presente estudo, apesar de se tratar de uma modalidade diferente.

Também Alves (2007), realizou um estudo com atletas praticantes de Jiu-Jitsu, no qual concluiu que as CP mais utilizadas pelos atletas, em treino, foram a formulação de objetivos, a ativação e o controlo emocional, e as menos utilizadas foram o relaxamento, a automatização e a visualização mental. Em relação à competição, o autor do estudo concluiu que os atletas recorriam mais às CP formulação de objetivos, a ativação e o controlo emocional e menos às CP pensamentos negativos, automatização e diálogo interno. Estes resultados confirmam, em parte, os resultados obtidos no presente estudo, com a exceção da grande utilização da CP controlo emocional em treino e em competição que, no nosso estudo, foi a CP menos utilizada tanto em treino como em competição.

Observando, de uma forma global, todos os desportos de competição, é facilmente identificável a importância dada ao resultado desportivo, sendo que este define muitas vezes uma vitória ou uma derrota. Importa então compreender qual a definição de sucesso para atletas, dirigentes ou treinadores que, no contexto desportivo, está então diretamente relacionada com a formulação de objetivos e o compromisso de cada indivíduo para com os mesmos (Gomes, Sá, & Almeida, 2001).

Comparando os estudos referidos, podemos verificar que as CP formulação de objetivos e ativação foram a escolha mais recorrente, tanto em treino como em competição e as CP com menor utilização foram os pensamentos negativos e a automatização em competição, e o relaxamento em treino.

A formulação de objetivos foi a CP mais utilizada em treino e a segunda mais utilizada em competição, dentro da amostra do nosso estudo. Este resultado é justificável com a ligação desta CP ao sucesso desportivo, isto é, torna-se necessário formular objetivos para que, ao atingir estes, se atinja igualmente o sucesso desportivo. Estes objetivos podem ser estabelecidos pelo próprio atleta, pelo treinador ou pelo clube. Também a CP ativação foi bastante referida, em competição, como a mais utilizada. Este resultado, pode justificar-se sabendo que, de acordo com Orlick (1980), para uma boa performance das tarefas desempenhadas é fundamental que o atleta experiencie certos níveis de ativação do sistema nervoso, sendo que sem esta ativação, o atleta encontra-se num estado de repouso prejudicial ao seu desempenho desportivo.

Por sua vez, a CP controlo emocional depende inteiramente do próprio atleta. Os pensamentos positivos ajudam a manter o controlo emocional, evitando que os aspetos irrelevantes ao desempenho da tarefa afetem o mesmo (Orlick, 1980). Neste estudo, observamos que o controlo emocional foi a CP menos utilizada em competição e a segunda menos utilizada em treino, logo a seguir ao relaxamento. Este resultado prender-se-á com o facto de ser uma CP inteiramente dependente do atleta, o que torna a sua utilização mais difícil quando não é treinada, enfatizando a importância do treino mental para os atletas. Uma outra hipótese para este resultado é a não compreensão da definição e utilização da CP.

O relaxamento é utilizado no desporto, para ajudar os atletas a lidar com a ansiedade, sendo uma abordagem bastante eficiente (Parnabas et al., 2014). A razão pela qual podemos encontrar uma menor utilização desta CP em treino quando comparada com situações de competição, prende-se com o facto de, possivelmente, em treino os atletas não estarem tão sujeitos a pressões que originam situações de ansiedade e stress.

Também os pensamentos negativos, CP referida no nosso estudo como a segunda menos utilizada em competição, verificamos ser pouco utilizada nos estudos anteriormente analisados, também em competição. Os pensamentos negativos no desporto, afetam a performance do atleta no momento e, por vezes, podem afetar negativamente a sua autoestima, sendo que em casos extremos este comportamento pode originar uma depressão (Williams, 2001). Analisando estes resultados podemos verificar que os atletas em estudo têm uma boa capacidade de resiliência mental, afastando os pensamentos negativos em competição, focando-se na tarefa essencial dando prioridade à ativação e à formulação de objetivos.

6.2. Utilização das Competências Psicológicas em função dos anos de prática da modalidade

É importante realizar comparações em função dos anos de prática de uma modalidade, uma vez que à medida que um atleta avança cronologicamente nesta prática, vai ganhando

do capacidades e evoluindo a nível físico, técnico, tático e também a nível psicológico. Seria expectável que atletas com mais anos de prática da modalidade demonstrassem uma maior utilização de certas competências psicológicas, seja porque estas foram treinadas ou mesmo porque o grau de exigência da competição obriga os próprios a utilizar as CP de uma forma mais frequente e concisa.

Alves (2007), no seu estudo com atletas de Jiu-Jitsu realizou essa comparação, dividindo os atletas em dois grupos, um primeiro com atletas com menos de quatro anos de prática da modalidade e um segundo com atletas com quatro ou mais anos de prática da modalidade. Este estudo revelou que as CP mais utilizadas em treino e em competição, quer por atletas mais experientes, quer por atletas menos experientes, foram a formulação de objetivos e o controlo atencional. A CP ativação também foi referida, mas apenas em relação à competição. Por sua vez, novamente em ambos os grupos, tanto em treino como em competição, a CP automatização foi referida como a menos utilizada. Em treino, também a CP relaxamento foi referida como pouco importante por parte dos dois grupos de atletas. No entanto, de uma forma geral foi possível concluir que os atletas com mais anos de prática da modalidade referiram utilizar mais competências do que os atletas com menos anos de prática da modalidade.

Também Lima (2008), no seu estudo dividiu os atletas em três grupos distintos, um primeiro com atletas com menos de 2 anos de prática da modalidade, um segundo grupo com atletas com 3 e 4 anos de prática da modalidade e um terceiro grupo com atletas com 5 ou mais anos de prática da modalidade. Para efeitos de comparação com o nosso estudo, foram considerados apenas o segundo e terceiro grupo. Podemos verificar novamente que a CP mais utilizada pelos dois grupos, tanto em treino como em competição, foi a formulação de objetivos. No entanto, em treino foram também referidos o diálogo interno e o controlo atencional como CP mais utilizadas e relaxamento e automatização como CP menos utilizadas. Na competição, as CP mais utilizadas, além da formulação de objetivos, foram a ativação e o diálogo interno, e as CP menos utilizadas foram os pensamentos negativos e a automatização. Através da análise dos dados deste estudo é possível concluir que os atletas com um maior número de anos de prática da modalidade utilizam mais CP do que os atletas com um menor número de anos de prática da modalidade.

Realizando uma comparação com outros estudos semelhantes, é possível aferir que a CP mais utilizada em treino e em competição é novamente a formulação de objetivos, o que reforça a importância que os atletas conferem ao sucesso desportivo, estabelecendo metas e objetivos realistas e passíveis de alcançar. Dentro dos vários grupos de anos de prática da modalidade, esta CP mantém-se como a de maior utilização, pelo que não existem diferenças entre grupos. Relativamente às CP menos utilizadas, tanto em treino como em competição, surgem muitas vezes o relaxamento e a automatização, independentemente dos anos de prática da modalidade, o que mais uma vez nos indica não haver diferenças em função dos mesmos. De uma forma geral, podemos concluir que de facto, os grupos de

atletas com um maior número de anos de prática têm tendência para utilizar mais CP que os grupos de atletas com menos anos de prática da modalidade. No entanto, não existem diferenças estatisticamente significativas entre grupos.

6.3. Utilização das Competências Psicológicas em função do nível competitivo

A escassez de investigações que centram a sua atenção no estudo da utilização das CP no desporto, em função do nível competitivo dos atletas limitou-nos a discussão dos resultados relativamente a esta variável.

No entanto, um estudo realizado por Lima (2008), sugere resultados que, apesar de se comparar níveis competitivos que abrangem faixas etárias diferentes das do nosso estudo corroboram, em parte, os resultados por nós apresentados. Realizando uma comparação da posição hierárquica dos níveis competitivos, isto é, comparando um nível competitivo inferior com um imediatamente superior, podemos verificar que, de uma forma geral, os atletas de nível competitivo superior utilizaram mais CP em competição. No estudo com atletas de natação não se verifica esta tendência em treino, sendo que nos dois níveis competitivos as médias de utilização das CP foram semelhantes, ao contrário do que verificamos no nosso estudo. O autor concluiu também que os atletas de nível competitivo inferior referiram utilizar mais a CP formulação de objetivos tanto em treino como em competição, sendo que em treino referiram utilizar menos a CP relaxamento. Relativamente aos atletas de nível competitivo superior, tanto em treino como em competição, mostraram utilizar mais a CP formulação de objetivos e menos a CP relaxamento, em treino, e os pensamentos negativos em competição.

7. Conclusões e Sugestões

Após a apresentação e discussão dos resultados obtidos no presente estudo, apresentamos de seguida as principais conclusões.

Com o presente estudo pretendemos avaliar a utilização das CP em treino e em competição com o intuito de compreender a importância e o impacto do treino psicológico aplicado aos atletas, nomeadamente praticantes de basquetebol.

Um dos propósitos fulcrais é poder auxiliar os clubes desportivos e os seus técnicos no planeamento de uma abordagem de treino psicológico adequada e contínua. Com os resultados deste estudo, foi possível obter conhecimento relativamente a quais as CP mais e menos utilizadas, podendo maximizar a utilização das que se mostram mais vantajosas e criar estratégias de controlo na utilização das que possam ser prejudiciais ao desempenho desportivo. Desta forma, promovemos a simbiose entre os treinadores desportivos, os preparadores físicos, os psicólogos desportivos e os restantes técnicos que possam trabalhar com equipas desportivas, que é fundamental para o sucesso desportivo e pessoal dos atletas.

De acordo com os resultados obtidos, podemos concluir que os atletas da amostra utilizaram mais vezes a formulação de objetivos em treino e a ativação e formulação de objetivos em competição. Como CP menos utilizadas, os atletas referiram o controlo emocional em treino e os pensamentos negativos e controlo emocional em competição.

Quando comparados em função dos anos de prática da modalidade, podemos verificar que os atletas que praticam a modalidade há mais de 10 anos, mostraram utilizar mais CP do que os atletas com 2 a 10 anos de prática. Apesar de, em geral, este grupo utilizar as CP em maior número, ambos os grupos de atletas mostraram utilizar mais a formulação de objetivos em treino e a ativação e formulação de objetivos em competição. Da mesma forma, ambos mostraram utilizar menos o controlo emocional e os pensamentos negativos em competição e o relaxamento e a visualização mental, no caso dos atletas com 2 a 10 anos de prática e o relaxamento e controlo emocional no caso dos atletas com mais de 10 anos de prática. Nesta comparação não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Relativamente à variável nível competitivo, podemos encontrar algumas diferenças significativas, nomeadamente na utilização da CP formulação de objetivos em treino e das CP visualização mental e automatização em competição. Os atletas seniores utilizaram mais a CP formulação de objetivos em treino do que os atletas sub-18, de uma forma significativa. Também em competição os atletas seniores utilizaram mais as CP visualização mental e automatização quando comparados com os atletas sub-18, de uma forma significativa. De uma forma geral, os atletas de nível competitivo superior mostraram utilizar mais CP quando comparados com os atletas de nível competitivo imediatamente inferior.

Assim, acreditamos que mais investigação possa ser feita na vertente do treino psicológico no desporto, enfatizando a sua importância no mundo desportivo, de forma a que a sua aplicação seja uma constante, difundida e replicada nas mais diversas modalidades, maximizando a performance desportiva no país e no mundo.

Para uma avaliação mais concreta da importância das CP sugerimos que, após a aplicação do TOPS e análise dos resultados obtidos, se aplique um programa de treino mental adequado à amostra em estudo para que, depois disso, se possa aplicar novamente o questionário, verificando efetivamente as diferenças entre os resultados obtidos aquando da aplicação do mesmo.

Poderão ser também comparadas outras variáveis como a idade, o género ou a nacionalidade dos atletas, integrando mais modalidades, por forma a conseguir obter uma visão mais abrangente do impacto do treino mental tendo em consideração os mais diversos parâmetros.

A aplicação de outros questionários, testes ou entrevistas também é sugerida, sendo que se poderá estudar o tema de uma forma mais ampla, integrando outros aspetos da psicologia do desporto e das competências psicológicas.

Este estudo teve como principal limitação o tamanho da amostra, consequência da falta de resposta de alguns clubes contactados e também da escassez dos mesmos no Distrito de Coimbra. Também a situação atual do país poderá ter sido uma limitação, sendo que a pandemia que se vive atualmente, mais concretamente a presença do vírus SARS-Cov-2 responsável pela doença COVID-19 descoberta no ano de 2019, limitou a aplicação do questionário, sendo este de carácter presencial. Desta forma, desde de março de 2020 que não é viável a aplicação de questionários que impliquem o contacto de forma presencial, assim como a prática desportiva que se encontra limitada, e em alguns casos, interrompida desde então.

8. Referências Bibliográficas

- Alves, J. M. F. (2007). *Competências Psicológicas nos Atletas de Jiu-Jitsu Participantes do 3º Campeonato Europeu*. Universidade do Porto.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. In *American Psychologist* (Vol. 54, pp. 462–479). American Psychological Association.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Brewer, B., Haznadar, A., Katz, D., VanRaalte, J., & Petitpas, A. (2019). A Mental Warmup for Athletes. *Sport Psychologist*, 33(3), 1–29.
- Burke, L. k. (2006). Using Sport Psychology to Improve Basketball Performance. In J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 120–137). John Wiley & Sons, Ltd.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and applications* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297–334. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In *Manual de Psicologia do Desporto* (1st ed., pp. 533–565). Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- De Rose Júnior, D., & Vasconcellos, E. (1993). Situações de “Stress” Específicas do Basquetebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 7(2), 25–34.
- Deschamps, S., & De Rose Júnior, D. (2008). Treinamento Psicológico e sua Influência nos Estados de Humor e Desempenho Técnico de Atletas de Basquetebol. *Revista de Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 3(2), 169–182.
- Eysenck, M. W., Santos, R., Derakshan, N., & Calvo, M. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Fortes, L., Carmo, Y., Cruz, R., Lima, E., & Mansur, H. (2017). Efeito do treino mental no desempenho do arremesso de lance livre em jovens basquetebolistas. *Motricidade*, 13(3), 4–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.7656>
- Furley, P., Bertrams, A., Englert, C., & Delphia, A. (2013). Ego depletion, attentional control and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 900–904.
- Gomes, A., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo - Edição Do CEFD - Centro de Estudos e Formação Desportiva*, III(16), 35–40. Retrieved from www.sedesporto.pt

- Gomes, A., Sá, P., & Almeida, S. (2001). Melhoria do Rendimento Desportivo Através da Aplicação de um Programa de Formulação de Objetivos: Uma Intervenção no Andebol de Competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 393–413.
- Hatzigeorgiadis, A., & Galanis, E. (2017). Self-talk effectiveness and attention. *Current Opinion in Psychology*, 16, 138–142.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186–192.
- Hyun, M., & Jordan, J. S. (2019). Athletic goal achievement: A critical antecedent of event satisfaction, re-participation intention, and future exercise intention in participant sport events. *Sport Management Review*.
- Lazarus, R. S. (2000). *How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. The Sport Psychologist* (Vol. 14). HUMAN KINETICS PUBLISHERS.
- Leite, G. S., Salata, G., Casarin, C. A. S., Andrade, E. L., Urtado, C. B., & Borin, J. P. (2010). Avaliação da Potência Anaeróbia e sua aplicabilidade no treinamento de atletas de basquetebol. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(3), 74–78.
- Lima, P. (2008). *As Competências Psicológicas no Desporto: Estudo com Atletas de Natação*. Universidade do Porto.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Marques, A., & Gomes, A. R. (2006). Avaliação da Eficácia de um Programa de Treino de Visualização Mental num Escalão de Formação Desportiva no Basquetebol. *Análise Psicológica*, 4(XXIV), 533–544.
- Martins, J. P., Júnior, P. F., & Assumpção, R. A. (2004). Ansiedade-Estado Competitiva e Basquetebol: um estudo comparativo com atletas do sexo feminino e masculino. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, 8(2), 107–110.
- Matos, F. O., Samulski, D. M., Perrout de Lima, J. R., & Prado, L. S. (2014). Cargas Elevadas de Treinamento Alteram Funções Cognitivas em Jogadores de Futebol. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 20(5), 388–393.
- Matos, T. (2017). Aspectos Psicológicos Aplicados a Prática de Basquetebol. *Revista Científica Semana Acadêmica*, 1(000108).
- Moran, A. P. (2009). Chapter 3 - Attention, concentration and thought management. In B. Brewer (Ed.), *Handbook of Sports Medicine and Science - Sport Psychology* (pp. 18–29). International Olympic Committee.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Advancing Imagery in Sport. In *Imagery In Sport* (1st ed., pp. 285–333). Human Kinetics.
- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019). The Psychological Skills of Basketball Athletes: Are There any Differences Based on the Playing Position? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 74–82.

- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características Psicológicas para el Rendimiento Deportivo en Jóvenes Jugadores de Fútbol, Rugby y Baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7–16.
- Orlick, T. (1980). *In Pursuit of Excellence* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The Relationship between Relaxation Techniques and Sport Performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108–112.
- Pelka, M., Heidari, J., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2016). Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance. *Performance Enhancement & Health*, 5, 47–59.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. In IPDJ (Ed.), *Plano Nacional de Formação de Treinadores - Manuais de Formação Grau I* (pp. 35–56).
- Serpa, S. (2017). Psicologia do Desporto. In IPDJ (Ed.), *Plano Nacional de Formação de Treinadores - Manuais de Formação Grau III* (pp. 1–132).
- Singer, R. N. (2002). Preperformance State, Routines, and Automaticity: What Does it Take to Realize Expertise in Self-Paced Events? In *Journal of Sport & Exercise Psychology* (pp. 359–375).
- Stough, C., Clements, M., Wallish, L., & Downey, L. (2009). Emotional Intelligence in Sport: Theoretical Linkages and Preliminary Empirical Relationships from Basketball. In C. Stough, H. D. Saklofske, & D. A. J. Parker (Eds.), *Assessing Emotional Intelligence* (pp. 291–305). The Springer Series on Human Exceptionality.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697–711.
- Weinberg, R. S. (2009). Chapter 2 - Motivation. In B. Brewer (Ed.), *Handbook of Sports Medicine and Science - Sport Psychology* (pp. 7–17). International Olympic Committee.
- Williams, J. M. (2001). *Applied Sport Psychology - Personal Growth to Peak Performance* (4th ed.). California: Mayfield Publishing Company.
- Wu, Y., Zeng, Y., Zhang, L., Wang, S., Wang, D., Tan, X., ... Zhang, J. (2013). The Role of Visual Perception in Action Anticipation in Basketball Athletes. *Neuroscience*, 237, 29–41.
- Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262–269.

