

# Lusíada

---

I Série, n.º 3/4 (2006)

## Psicologia

Universidade Lusíada • Lisboa

### Do Treino Psicológico e da Visualização Mental: Aplicações em psicologia do desporto

*Paulo Malico Sousa & António Rosado*



Universidade Lusíada Editora

## DO TREINO PSICOLÓGICO E DA VISUALIZAÇÃO MENTAL: APLICAÇÕES EM PSICOLOGIA DO DESPORTO

*Paulo Malico Sousa<sup>1</sup>*

*António Rosado<sup>1</sup>*

### RESUMO

Neste trabalho percorremos a problemática do treino psicológico e do treino mental, definindo e diferenciando estes conceitos e procurando o seu enquadramento numa metodologia geral de treino desportivo.

Apresentamos, sumariamente, uma das técnicas disponíveis na concretização do treino mental, a visualização mental, dando especial ênfase a um exemplo prático da sua aplicação, integrada com outros métodos e técnicas, em situação pré-competitiva de preparação para uma prova específica.

Por último, salientamos que no domínio do treino desportivo de alto rendimento, os factores psicológicos parecem assumir, cada vez mais, um papel nuclear na contribuição que disponibilizam para a melhoria da prestação individual do atleta em situação competitiva.

Cabe ao psicólogo do desporto ajudar a potenciar o rendimento do atleta.

**PALAVRAS CHAVE:** Treino Psicológico, Treino Mental, Visualização Mental, Dessensibilização Sistemática;

### ABSTRACT

In this work we explore the problematic of the psychological training and mental training, defining and differentiating these concepts and looking its framing in a general methodology of sports training.

---

<sup>1</sup> Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa – Portugal. Contacto para envio de correspondência: António Boleto Rosado, Departamento de Ciências do Desporto, Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada, 1499 Lisboa Codex, Portugal, E-mail: arosado@fmh.utl.pt.

We present, in a summery way, one of the available techniques in the concretion of the mental training, the mental visualization, giving special emphasis to a practical example of its application, integrated with other methods and techniques, in daily pre-competitive situation of preparation for a specific competition.

Finally, we point out that in the domain of the top performance sport training, the psychological factors seem to assume, each time more, a nuclear paper in the contribution to improve the athlete individual performance in competitive situation.

It is the paper of the sport psychologist to help to improve the performance of the athlete.

KEY WORDS: Psychological training, Mental Training, Imagery, Systematic Desensitisation;

## Considerações iniciais

No âmbito da metodologia do treino desportivo é, desde há algum tempo, facto consensualmente aceite que as principais componentes do treino estão associadas aos factores técnico-tácticos, físicos e psicológicos. No entanto, como referem alguns autores (e.g., Buceta, 1998; Palmi, 1991), não nos devemos esquecer que estes factores estão fortemente interligados, apesar de existir, muitas vezes, a necessidade de os abordar separadamente.

Por outro lado todos estes componentes devem ser interpretados de acordo com a especificidade do desporto e do atleta em causa.

A este propósito, Palmi (1991) dá-nos mesmo a noção de um sistema de engrenagem de três rodas dentadas, em que, numa primeira (a maior), encontra-se o treino das vertentes técnico-tácticas, associadas a uma segunda roda (ligeiramente mais pequena) onde se encontra a componente física que, por seu turno, está interligada a uma terceira roda (um pouco mais pequena que a segunda) onde é realçada a componente psicológica de treino do atleta.

Deste modo, corroborando a ideia de Palmi (1991), poder-se-á, então, dizer que cada um destes factores deve ser analisado separadamente, todavia, só quando considerados nas suas relações recíprocas, assumem a verdade com que se manifestam na realidade competitiva.

Nesta linha de raciocínio importa aqui trazer, também, a noção, comumente partilhada pelo espectador/adepto anónimo do desporto, de que "há atletas de jogos e há atletas de treinos".

De facto, esta observação expressa a capacidade de uns (os primeiros) conseguirem, em competição, mobilizar todos os seus recursos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, potenciando, assim, a sua prestação desportiva, ao passo que outros não conseguem, em competição, mobilizar todas as suas potencialidades.

Apetece-nos dizer que “não há volta a dar” ou, se houver, a “roleta” da competição irá apontar sempre no mesmo sentido: a resposta está nos factores psicológicos. E é, precisamente nestes, que cabe centrar a nossa reflexão no âmbito deste trabalho, ao abordarmos a componente psicológica do treino.

A este respeito, começamos por referir que o reconhecimento da importância dos factores psicológicos na prestação desportiva é, cada vez mais, assumido publicamente pela esmagadora maioria dos agentes desportivos (e.g., atletas, treinadores, dirigentes, comunicação social, adeptos fervorosos ou simples espectadores), no entanto, a sua total integração neste meio tem surgido de forma intermitente, levando-nos (aos psicólogos) a reconhecer que esta é, até ao momento, a componente do processo menos explorada por quem (co) manda o desporto.

Sobre este assunto, Buceta (1998) sintetiza muito bem o que acabamos de dizer. Refere o autor que, de uma maneira ou de outra, sempre se reconheceu a importância das questões psicológicas no desporto, destacando-se, mesmo, a sua influência decisiva no funcionamento geral dos desportistas e, em concreto, no seu rendimento desportivo. Buceta (1998) continua, mais adiante, dizendo que o conhecimento especializado do comportamento humano que nos é dado pela psicologia e pela sua metodologia específica, pode revestir-se de enorme utilidade neste contexto, como referem numerosos treinadores e desportistas; no entanto, em muitos casos (na esmagadora maioria), não se conhecem as amplas possibilidades de melhoria que pode oferecer a psicologia e, portanto, não se obtém, nem sequer se está próximo, o máximo benefício desta ciência.

Lamentamos, porque cada vez mais a psicologia do desporto abre caminho ao estabelecimento de uma “metodologia do treino psicológico”, na perspectiva de um processo de treino integrado dos factores da prestação a realizar no terreno, já que todos são influenciados pelas acções desenvolvidas no quotidiano desportivo dos atletas (Serpa, 1997).

De facto, como referem vários autores (e.g., Alves, 1999; Palmi, 1994), um dos princípios fundamentais do treino psicológico consiste no facto das suas habilidades poderem ser aprendidas e treinadas de forma semelhante às habilidades físicas, o que aproxima e torna similar, a um determinado nível, o treino dos processos mentais e os outros tipos de treino (técnico, tático e físico).

Definitivamente, o factor psicológico no processo de treino desportivo deverá ser optimizado tal como os restantes (Serpa, 1990), já que é tempo da gestão da componente psicológica do treino “não ser deixada ao que de espontâneo tenha lugar na adaptação do atleta às situações que se lhe deparam ou a intervenções do treinador apenas baseadas na intuição ou no bom senso. Antes deverá ser realizada em consonância com as estratégias de intervenção prática onde se deverão integrar (...) através de tarefas o mais possível associadas à actividade específica do desporto em causa” (Serpa, 1997, p.59).

### A incorporação do Treino Mental no Treino Psicológico

De acordo com Nitsch (1985; in Samulski, 2002), o objectivo do treino psicológico consiste na modificação das bases psíquicas da regulação do movimento. Esta modificação será alcançada com a ajuda de procedimentos psicológicos.

Em decorrência desta definição de treino psicológico, Samulski (2002) estabeleceu os seguintes objectivos principais que podem ser alcançados através de medidas psicológicas de treino: “1) A melhoria planeada e sistemática das capacidades e habilidades psíquicas individuais do rendimento; 2) a estabilização e optimização do comportamento na competição; e, 3) a aceleração e optimização de processos de regeneração psicológica” (p. 9).

Para alcançar estes objectivos, o autor baseia-se no seguinte modelo proposto por Nitsch (1987; in Samulski, 2002).

FIGURA 1  
*Modelo das diferentes formas de treino psicológico no desporto  
(adaptado de Nitsch, 1987; Fonte: Samulski, 2002)*



(Fonte: Samulski, 2002)

Neste modelo, o objectivo do treino das capacidades psicológicas consiste em desenvolver, estabilizar e aplicar as capacidades e habilidades psíquicas em diferentes situações, de forma variada e flexível. Por outro lado, através do treino de auto-controlo, o desportista deve aprender a auto motivar-se e a regular-se (sem ajuda externa) nas situações extremas e difíceis de treino e competição, com o objectivo de evitar reacções psicológicas exageradas (e.g., ansiedade, raiva) e comportamento social inadequado (e.g., conduta agressiva).

No que respeita ao treino das capacidades psicológicas, o autor distingue o treino mental do treino de concentração.

Por treino mental entende-se a imaginação, de forma planeada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas desportivas, ao passo que o treino de concentração constitui a melhoria da capacidade de focalizar a atenção num ponto específico do campo da percepção.

E aqui cabe fazer um parêntesis no modelo proposto por Nitsch, para referir que Samulski (2002) define que o treino mental é orientado para dois objectivos no desporto: os movimentos e as situações. Como movimentos entende-se as habilidades motoras específicas desenvolvidas nos desportos (técnicas), e como situações as acções tácticas e estratégicas inseridas dentro de um contexto específico (ver Figura 2).

FIGURA 2  
*Formas de treino mental (adaptado de Samulski, 2002)*



(Adaptado de Samulski, 2002)

A imaginação destes objectivos pode ser realizada em três formas temporais: antecipatória, integrativa e retroactiva.

Na imaginação antecipatória tenta-se visualizar mentalmente uma acção a ser realizada, de maneira a prepará-la procurando controlar os

factores internos e externos, de modo a otimizar as condições técnicas, tácticas e psicológicas para a realização da acção (e.g., no futebol, a marcação de livres directos ou grandes penalidades). Na imaginação integrativa procura-se imaginar a acção durante a competição como uma forma de integrar os estímulos cognitivos, motores e psicológicos, com o fito de atingir uma melhor performance. Finalmente, na imaginação retroactiva ("mental replay") que consiste em imaginar uma acção já realizada, procura-se analisar e avaliar as acções anteriores de modo a possibilitar um feedback positivo para a regulação das acções futuras sob os aspectos motor, técnico e psicológico (Samulski, 2002).

Retomando o modelo de treino psicológico de Nitsch (1987; in Samulski, 2002) importa, ainda, referir que o autor divide também o treino de auto-controlo, em treino de auto-motivação e treino de psico-regulação.

Através do treino de auto-motivação pretende-se alcançar os seguintes objectivos: 1) alcance do melhor nível possível de activação; 2) desenvolvimento da motivação de rendimento e da "força de vontade"; 3) fixação de objectivos exigentes e reais; 4) atribuição causal de sucesso e fracasso de forma adequada; e, 5) desenvolvimento da auto-motivação e da auto-responsabilidade.

Por seu turno, o objectivo do treino de psico-regulação consiste na estabilização e reestabilização de um nível óptimo das funções psico-vegetativas. De acordo com o tipo de problema psico-regulativo existente, aplicam-se uma das técnicas seguintes: técnica de relaxação, de activação ou de estabilização.

Feita uma súmula do que é o modelo de treino psicológico proposto por Nitsch e adaptado por Samulski (2002), importa, agora, referir que um dos critérios que presidiu à sua escolha para ilustrar este trabalho, assenta no esclarecimento de alguma inconsistência terminológica que encontramos na literatura, acerca dos conceitos de treino psicológico e treino mental. De facto, quando pesquisamos o que alguns autores escreveram sobre o tema encontramos, não raras vezes, alguma "confusão de conceitos", ao referir-se "treino psicológico" quando se pretende dizer "treino mental" sendo o inverso igualmente verdadeiro.

Este modelo permite, então, o esclarecimento desta incongruência ao integrar o treino mental num conceito mais amplo e abrangente denominado treino psicológico. Faz-nos sentido que assim seja e é, deste modo, que entendemos a relação entre os dois conceitos.

Feito o esclarecimento, importa dizer para finalizar este ponto que Serpa e Araújo (1996; in Serpa & Rodrigues, 2001) desenvolveram um Modelo Integrado de Treino Psicológico em que uma das ideias chave

assenta no facto de que nada do que venha a ser trabalhado do ponto de vista psicológico poderá ser desinserido das restantes componentes do treino, onde se incluem os aspectos técnicos, tácticos e físicos. É a partir da situação-problema desportiva que se promoverá o desenvolvimento global do praticante.

Neste modelo, o treino psicológico é, então, perspectivado como um elemento integrante do processo de treino desportivo. Os factores psicológicos vão evoluindo de acordo com a maturação do praticante ao longo da sua carreira, em constante interacção com as restantes dimensões da vida do desportista (Serpa & Rodrigues, 2001).

O grande contributo deste modelo, em nossa perspectiva, reside na harmonia Desportista-Homem que os autores preconizam, já que, não só se pretende que os atletas desenvolvam competências específicas facilitadoras da adaptação às situações desportivas, como, simultaneamente, se apela a uma participação activa do desportista e ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais com efeitos noutras esferas da vida.

Serpa e Araújo (1996; in Serpa & Rodrigues, 2001) sintetizam num parágrafo o seu conceito de treino psicológico: trata-se de "um processo sistemático, planeado e multidimensional de estimulação das características psicológicas modificáveis, bem como de gestão das não modificáveis, através de um conjunto consistente de estratégias e técnicas que desenvolvam a capacidade de adaptação visando o desenvolvimento desportivo do atleta".

### **Treino mental: Princípios gerais**

O processo cognitivo conhecido como Treino Mental é estudado pela psicologia do desporto há já algumas décadas (a este propósito ver, por exemplo, Suinn, 1993; Hall, 2001). De facto, como referem Sanchez e Lejeune (1999), entre todas as técnicas, programas ou habilidades psicológicas existentes, poucas têm sido tão estudadas, poucas acumulam tanto volume de trabalho, poucas interessam tanto aos investigadores e poucas são tão utilizadas pelos atletas e tão valorizadas pelos treinadores como o treino mental.

Ao longo dos anos vários autores definiram o conceito de treino mental, entre os quais Corbin (1972; in Suinn, 1993), que o considera como a repetição de uma tarefa sem movimento observável, com o intuito específico de aprender. Esta definição, comentada por Suinn (1993) como genérica, já que cobre um campo diversificado de actividades que pode não incluir necessariamente as componentes visuais, auditivas, proprio-

ceptivas e os elementos emocionais, abriu caminho a uma outra definição mais abrangente em que o treino mental é considerado como sendo "o treino sistemático, a longo prazo, de skills e atitudes mentais com o objetivo de aumentar o controlo sobre a performance, comportamentos, emoções e processos físicos" (Suinn, 1993).

Feita esta pequena nota introdutória sobre o conceito de Treino Mental, importa, agora, referir que não cabe no âmbito deste trabalho descrever as várias teorias explicativas desta temática (para uma descrição detalhada desta linha de investigação ver, por exemplo, Suinn, (1993); Alves, (1999); Hall, (2001). A este respeito limitamo-nos apenas a sublinhar que, no nível de evolução a que chegou a psicologia do desporto, cabe aos seus especialistas (psicólogos do desporto) por em prática os vários modelos de acordo com as características pessoais e contextuais apresentadas, reafirmando que não se pode fazer uma boa aplicação prática se não basearmos a nossa intervenção num bom modelo teórico. Se assim não fosse cairíamos, inevitavelmente, no que Serpa (1990, 1997) denomina de intervenção intuitiva, espontânea ou baseada no bom senso.

Assim sendo, vamos de seguida analisar uma das várias técnicas de treino mental, dando especial ênfase a um esboço prático das suas aplicações.

## A Visualização Mental

Uma das técnicas disponíveis para concretizar o Treino Mental é a chamada Visualização Mental (por muitos autores também denominada de Imagética, proveniente do termo em inglês "Imagery").

Antes de definirmos o que se entende por Visualização Mental, socorremo-nos de uma afirmação de Alves (1999; p. 3) que é ilustrativa do pensamento de alguns agentes com responsabilidade no desporto: "Muitos treinadores pensam que o abaixamento no rendimento desportivo dos atletas por ausência de competências psicológicas poderá desaparecer como por artes mágicas!". Em alternativa à magia, Vealey e Walter (1993) propõem o treino de Visualização Mental como uma técnica que programa a mente para responder como foi programada, adiantando, logo de seguida, que, tal como as habilidades físicas, o treino da habilidade psicológica de Visualização Mental requer e obedece a uma prática sistemática para se tornar eficaz.

A Visualização Mental é, então, uma técnica que programa a mente e o corpo para responderem optimamente. Através do uso da Visualização Mental, os desportistas adquirem a capacidade de ver e acreditar, o que

lhes dá confiança, focalizando-os para desempenhar com sucesso as suas tarefas desportivas (Vealey & Walter, 1993).

De acordo com Hall (2001), a Visualização Mental ao evocar as características de um objecto ou situação ausente, que foi percebido no passado ou pode acontecer no futuro, permite a sua utilização por todos quantos o queiram.

Também Suinn (1993) considera que as técnicas de Visualização Mental são particularmente úteis na consecução de vários objectivos, incluindo o transfer para situações de competição, a melhoria das respostas específicas correctas e, nalguns casos, a eliminação de pensamentos negativos e ansiogénicos.

Como refere Alves (1999), muitos atletas têm utilizado a Visualização Mental com a esperança de melhorar a sua performance desportiva (e.g., o tetra campeão olímpico Greg Louganis, citado em Serpa, 1998), no entanto, muitos não o fazem de forma sistematizada e com a frequência desejável (Hall, 2001).

Por outro lado, importa dizer, também, que ao falarmos de Visualização Mental estamos a referir-nos ao facto das imagens mentais poderem incorporar várias características sensoriais. Esta evidência, consensual na literatura, é bem expressa pela definição pragmática recentemente oferecida por Hall (2001; p. 529) a este respeito: "Imagética é uma experiência que imita a experiência real. Podemos estar atentos a "ver" uma imagem, sentindo movimentos como uma imagem ou experimentando uma imagem de cheiro, gostos ou sons sem experimentar, de facto, a própria realidade (...). Difere dos sonhos, nos quais estamos acordados e conscientes quando formamos uma imagem".

Assim, ao pretender produzir uma imagem mental o mais aproximada possível da realidade, o atleta, durante a Visualização Mental, não só visualiza o acontecimento na sua mente, como reintegra a experiência completa, incluindo os aspectos visuais, auditivos, olfactivos, tácteis, quinestésicos e emocionais utilizados durante a execução real (Alves, 1999).

Como referem Vealey e Walter (1993) a Visualização Mental é "a utilização de todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente" (p. 201). Outros dois aspectos particularmente importantes da Visualização Mental consistem no facto do sujeito estar consciente da experiência, e da visualização ocorrer na ausência do estímulo real que, normalmente, a desencadeia (Alves, 1999). Dando um exemplo, para que um piloto experiencie as sensações associadas ao momento do arranque numa prova de F1, não é necessário que esteja presente perante toda a envolvência física do contexto.

No entanto, como sublinha Alves (1999), para que as imagens visualizadas sejam o mais próximas possível da realidade, e deste modo, mais eficazes, o atleta necessita de recriar a situação com todos os seus ingredientes, o que só se consegue se estiver atento a toda a informação que o rodeia. Para isso o atleta tem que se treinar na captação de todo o tipo de informação relativa à situação.

Em decorrência do exposto anteriormente importa dizer, também, que a influência da Visualização Mental na performance pode ser determinada por diversas variáveis, no entanto, por razões de enquadramento estratégico com o objectivo deste trabalho, entendemos remeter o leitor interessado para a consulta de outros autores (e.g., Hall, 2001) no que concerne a uma revisão detalhada das variáveis mediadoras da Visualização Mental.

Assim, a este propósito, reforçamos a ideia da necessidade do atleta conseguir criar imagens o mais próximas possível da realidade para que a Visualização Mental possa atingir a máxima eficácia. Como habilidade que é, poderá, portanto, ser treinada em vários quadrantes: quer na captação sensorial das características da situação, quer na nitidez, quer, ainda, no controlo da imagem (Alves, 1999).

De acordo com Alves (1999), os requisitos para este tipo de treino assentam nos seguintes pressupostos: necessidade de um estado de relaxação, experiência pessoal, a própria perspectiva e a vivência de forma profunda, "viva".

Em suma, "a prática da visualização deve ser utilizada criteriosamente até que os atletas tenham uma ideia razoável do que se pretende da habilidade e as sensações a ela associadas" (Alves; 1999, p.15). A Visualização Mental pode-se tornar útil quando se inicia a aprendizagem de habilidades, combinando séries de habilidades conhecidas com uma nova, formando um movimento mais complexo (Christina & Corcos, 1988; in Alves, 1999). Os mesmos autores referem que pode, ainda, ser muito eficaz quando a habilidade tenha sido bem aprendida, devendo existir uma combinação harmoniosa no uso da Visualização Mental e da prática física.

Deste modo, a Visualização Mental, podendo ser utilizada para criarmos novas experiências nas nossas mentes, dá-nos, também, a possibilidade de, efectivamente, podermos lidar com um problema ou situação, antes mesmo de nos confrontarmos com ele na vida real. Assim, se o problema surgir estamos melhor preparados para lidar com a situação.

Vamos, de seguida, dar um exemplo da aplicação da Visualização Mental, integrada com outras técnicas e métodos, na resolução de problemas relativos à gestão do stress, ansiedade, auto-confiança e na preparação de estratégias para uma competição específica.

## Uma aplicação da Visualização Mental

Este pequeno esboço deve ser entendido, apenas, como um mero exercício académico justificando-se, tão só, por ser uma feliz coincidência entre o que um ex-atleta de elite nos relatou como tendo sentido momentos antes da sua participação Olímpica e o que constitui um dos tratamentos mais utilizados no domínio da ansiedade, a dessensibilização sistemática.

Assim, começamos por definir sucintamente o que é a dessensibilização sistemática para, de seguida, traçarmos uma possível hierarquia de situações potencialmente ansiogénicas para um atleta de elite na modalidade de Atletismo.

A dessensibilização sistemática incorpora o treino de relaxamento e a visualização de situações ou acontecimentos geradores de ansiedade, apresentados por ordem hierárquica e de intensidade crescente, ao mesmo tempo que o sujeito permanece num estado de relaxamento (Cruz, 1996). Embora vise, essencialmente, a redução da componente emocional da ansiedade, a dessensibilização implica, também, processos cognitivos que orientam o indivíduo para prestar atenção e praticar “pistas” de relaxamento, enquanto imagina que se encontra em situações geradoras de stress ou ansiedade (Cruz, 1996).

De acordo com Cruz (1996), a dessensibilização sistemática é particularmente aconselhada quando um atleta desenvolve um medo forte e extremamente debilitador e prejudicial para o seu rendimento (algo acima do “seu nível habitual” de ansiedade). É o caso, por exemplo, de um desportista que apresenta um medo intenso de competir em determinados locais ou certos tipos de competição.

Iniciando-se com a aprendizagem da técnica do relaxamento muscular, a dessensibilização sistemática prossegue com a formulação de uma hierarquia de cerca de uma dezena de situações geradoras de ansiedade (ordenadas por ordem crescente de intensidade). Segue-se a etapa da imaginação mental de cada uma das situações ansiogénicas. Durante alguns segundos o atleta começa a imaginar a primeira situação da hierarquia (a menos ansiogénica) e, assinala (levantando a mão), quando e se sente alguma tensão. Nesse momento, recorrendo aos procedimentos de relaxamento muscular, o atleta deverá tentar relaxar-se, enquanto imagina a situação. A imaginação da cena seguinte na hierarquia só ocorrerá quando o atleta for capaz de imaginar a situação anterior sem evidenciar qualquer reacção de ansiedade.

Um conjunto de situações potencialmente ansiogénicas para um atleta de fundo, olímpico, que poderia ser objecto de dessensibilização sistemática seria:

- 1) "Impacto" da entrada no estádio olímpico;
- 2) Olhar para as bancadas repletas, sentindo-se observado por todo o público;
- 3) Ouvir e sentir os aplausos do público (dirigidos a ele próprio e aos adversários);
- 4) Ouvir o "speaker" do estádio pronunciar o seu nome e relatar o seu palmarés;
- 5) Todas as câmaras apontadas a si: a sua imagem estava projectada nos 2 écrans gigantes do estádio e, provavelmente, "todo o mundo me está a ver neste momento";
- 6) Constatar a expressão emocional nos rostos dos seus adversários ("o meu mais directo adversário tinha uma expressão de quase fúria ou mesmo ódio");
- 7) Já em situação de corrida: colocação/posicionamento no pelotão a partir da 2ª volta; 8) Estar atento para poder responder aos ataques (vulgo "esticões") do pelotão;
- 9) Posicionamento estratégico à entrada para a última volta ("na entrada para os últimos 400 metros há que estar do lado de fora para poder responder e/ou desferir um ataque");
- 10) Desferir o ataque final.

Deste modo, ao serem trabalhados estes aspectos, sequencialmente, na dessensibilização sistemática, o atleta vai ficando, aos poucos, dessensibilizado para cada uma das situações da hierarquia de ansiedade, até ser capaz, finalmente, de lidar eficazmente com a última situação ansiogénica da hierarquia.

Reforça-se, neste exemplo, a ideia da necessidade do desportista fazer uma aprendizagem prévia de relaxamento muscular para, posteriormente, passar ao treino da Visualização Mental.

Tomámos a opção de trazer aqui este exemplo, com o objectivo de ilustrar que vários métodos, técnicas e estratégias utilizadas na Psicologia do Desporto poderão ser integrados num todo, quando a situação o aconselhar e para benefício do atleta, podendo-se dizer, em última análise, que a sua utilização não só se recomenda vivamente como, em muitos casos, se impõe.

## Síntese final

O Treino Psicológico tem-se tornado, ao longo dos anos, cada vez com maior incidência, objecto de estudo dos investigadores da psicologia do desporto, existindo já, a nosso ver, suporte teórico amplamente consistente para a sua integração plena no processo global que constitui o Treino Desportivo.

No entanto, existe, ainda, no contexto desportivo nacional, o que Fonseca (2000) denomina de paradoxo do discurso versus percurso. Isto é, no plano do discurso todos parecem salientar a importância e necessidade de se procurar preparar o melhor possível os atletas e as equipas no domínio psicológico, no entanto, quando se procura saber quantos são os especialistas desta área do conhecimento científico que são convidados a trabalhar de forma regular e sistemática com equipas de alta competição, verificamos que o percurso é substancialmente diferente, pois essa não é, de maneira alguma, a regra observada.

Fazemos aqui um parêntesis para citar o que Brito (2000) extraiu, a este respeito, em decorrência da sua vasta experiência no campo da Psicologia do Desporto Aplicada. Diz o autor, " (...) não há atletas, por mais notáveis que sejam, que recusem o apoio e o treino psicológico, por descrença, por o julgarem desnecessário. Há sim muitos atletas que a ele não tiveram acesso, a quem ele foi dificultado. Resta saber porquê e por quem" (Brito, 2000; p.31).

Cabe à nova geração de psicólogos do desporto fazer passar a noção, de uma vez por todas, de que a intervenção psicológica não deve ser vista como uma fraqueza, mas sim como mais uma forma do desportista melhorar a sua performance, bem como a sua evolução como pessoa.

Ignorar o contributo que a psicologia do desporto pode fornecer para otimizar o comportamento desportivo e o bem estar e desenvolvimento pessoal e humano do atleta, é limitar significativamente a realização do seu potencial e precipitar desadaptações que, por vezes, revestem um carácter dramático (Serpa, 1990).

De facto, há que partir definitivamente para uma abordagem holística do processo de treino desportivo, integrando o treino psicológico numa rotina diária, aplicada por profissionais qualificados, com o intuito de favorecer a plena integração do desportista no seu desígnio mais amplo de Homem.

Os desafios que os atletas colocam a si próprios podem ser o segredo determinante da sua constante evolução e inesgotável motivação. Alcance-se o que se alcançar, chegue-se onde se chegar, há sempre algo mais a fazer... um patamar superior para transpor.

## Referências

- Alves, J. (1999). *A Visualização Mental*. [On-line]. [http:// www.esdrm.pt/conteúdo/disciplinas/psicologia](http://www.esdrm.pt/conteúdo/disciplinas/psicologia) .
- Brito, A. P. (2000). Aprendizagens – Notas de um percurso. *Revista Horizonte*, Vol. XVI-nº 94, pp.26-32.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Cruz, J. F. (1996). Técnicas e estratégias de controlo do stress e da ansiedade na competição desportiva. In Cruz, J. F. (Ed). *Manual de Psicologia do Desporto*, pp.567-599. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In Singer, R., Hausenblas, H. & Janelle, C. (Eds), *Handbook of Sport Psychology* (2ª Edição), pp.529-549. New York: John Wiley & Sons.
- Palmi, J. (1991). La imatgeria com a técnica i programa d'intervenció habilitade en l'esport. *Tese de doutoramento*. Barcelona: UAB.
- Palmi, J. (1994). Factors psicològics en esports d'equip. *Actes Xs. Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport*, pp. 86-94. Lleida: ACPE.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte – Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. São Paulo: Editora Manole.
- Sanchez, X. & Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte: qué sabemos después de casi un siglo de investigación?. *Revista de Psicologia del Deporte*, Vol. 8, núm. 1, pp.21-37.
- Serpa, S. (1990). O "factor psi" no treino desportivo: o golfe como exemplo. *Revista Horizonte*, nº38, Vol. 7, Jul-Ago, pp. 39-44.
- Serpa, S. (1997). Factores psicológicos e gestão psicológica do treino. In Alves, J., Serpa, S., Costa, C. & Galileu, J. (Eds). *Metodologia do treino – Actas do I Seminário Psicossport*, pp.57-62. Lisboa: Edições Psicossport.
- Serpa, S. (1998). Psicologia do treino desportivo: A lição de Greg Louganis. *Actas das Jornadas da Associação Catalã de Psicologia do Desporto*. Barcelona, 11 e 12 Dezembro.
- Serpa, S. & Rodrigues, J. (2001). High-Performance Sports and the Experience of Human Development. In Tenenbaum, G. (Ed). *The practice of sport psychology*. Morgantown: F.I.T.
- Suinn, R. (1993). Imagery. In Singer, R., Murphey, M. & Tennant, L. (Eds). *Handbook of research on sport psychology*, pp.492-510. New York: MacMillan.
- Vealey, R. & Walter, S. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In Williams, J. (Ed.), *Journal of Applied Sport Psychology*. Mountain View, CA: Mayfield.