

PROGRAMA DE TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NA MELHORIA
DA PERFORMANCE DA VIRAGEM DE CROL NA NATAÇÃO PURA
DESPORTIVA
(2011)

Eliana Tavares Nogueira, Hugo Louro, Carlos Silva
Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal

elianatavares.nogueira@gmail.com

RESUMO

Existe atualmente grande preocupação por parte da comunidade científica em compreender os fenómenos e comportamentos associados à prática desportiva de competição. Na área da Psicologia do Desporto muitos têm sido os esforços no sentido de, determinar e demonstrar os efeitos positivos do Treino de Competências Psicológicas. O propósito deste estudo é verificar os efeitos da aplicação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas, com vista à melhoria da Performance da Viragem de Crol, e ao desenvolvimento de variadas Competências Psicológicas. Para alcançar os objetivos propostos à realização deste estudo, foram constituídos dois grupos de atletas (Experimental e Controlo), com idades entre os 11 e os 13 anos, avaliados em duas fases, início e fim do Programa de Treino de Competências Psicológicas. O método utilizado para a avaliação dos resultados foi, a Escala de Avaliação de Competências Psicológicas, (*OMSAT-3*) e uma Ficha de Avaliação/Observação da Viragem de Crol. Da análise dos resultados obtidos, conclui-se que o Treino de Competências Psicológicas pode melhorar a Performance da Viragem de Crol, podemos concluir que os atletas sujeitos ao Programa de Treino de Competências Psicológicas melhoraram no pós-teste as pontuações obtidas na avaliação da qualidade de execução da Viragem, bem como diminuíram a velocidade de execução da mesma, apresentando maior percentagem de melhoria no pós-teste. Ao nível das Competências Psicológicas, é possível concluir que os atletas do Grupo Experimental apresentam melhorias comparativamente com o Grupo de Controlo.

PALAVRAS – CHAVE: Competências Psicológicas, Viragem de Crol, Treino Psicológico.

INTRODUÇÃO

A investigação científica na área da Psicologia do Desporto aponta para o conhecimento e compreensão dos fatores associados à prática desportiva de competição, incluindo os fatores psicológicos, alertando para a necessidade de se compreender quais

as Competências Psicológicas que interferem no desempenho dos atletas. A investigação experimental (Orlick et al., 1992; Cuz & Caseiro, 1997; Thelwell & Greenless, 2001; Salas & Salazar, 2004; Ramires et al., 2001; Evans, Jones & Mullen, 2004; Calmels et al., 2004; Gomes, Sá & Sousa, 2004; Rodríguez & San Juan, 2005; Marques & Gomes, 2006; Rodríguez & Gálan, 2007; Salmela et al., 2009), ao longo de vários anos e também as investigações mais recentes têm demonstrado a importância e os efeitos positivos do Treino das Competências Psicológicas associado ao Treino das Competências Físicas e Técnicas.

O Programa de Treino de Competências Psicológicas prevê a preparação psicológica dos atletas em função da aprendizagem ou treino de Competências Psicológicas consideradas relevantes para a competição e suscetíveis de alterar a disposição mental do atleta, para além disto, promove a auto-confiança, motivação para a prova e para o treino e atribui competências para a regulação dos níveis de stress em situações de treino e competição. É frequentemente definido como um “Programa que identifica, analisa, ensina e treina as competências cognitivas e mentais mais diretamente relacionadas com o rendimento desportivo”. (Alderman, 1984 *cit.* Cruz & Viana, 1996, p.534). Cruz e Viana (1996) referem que subjacente a tais programas está a ideia de que as capacidades psicológicas assim como as capacidades físicas e técnicas, podem ser aprendidas, adquiridas ou melhoradas através do ensino, do treino e da prática, referem também que os objetivos dos Programas de Treino de Competências Psicológicas estão centrados em dois aspetos fundamentais como, a promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal e a promoção e otimização do rendimento desportivo. Cruz e Viana (1996), bem como outros autores (Harris & Harris, 1984; Bernard, 1985; Nideffer, 1985; Suinn, 1986; Martens, 1987; Cruz, 1987; Orlick, 1990; Williams, 1993; Loher, 1993; Raposo, 1994, in Cruz & Viana, 1996, p.535) fazem referência às principais Competências Psicológicas abordadas e sugeridas em diferentes Programas de Treino Psicológico, como, *Relaxamento, Imaginação/Visualização Mental, Prática Mental, Concentração/Focalização da Atenção, Auto-controle/Pensamentos Positivos, Auto-confiança, Controle do Stress/Ansiedade, Formulação de Objetivos, Comunicação, Motivação/Envolvimento, Coesão das Equipas, Rotinas/Planos Competitivos e Rituais*.

A modalidade de Natação Pura tem evoluído ao longo dos tempos como resultado da grande procura pela eficácia, através de novos métodos de observação, novos conceitos e novas metodologias de treino, de acordo com Absaliamov &

Timakovoi, 1990 in Aymerich e Iribas (2005), os níveis de rendimento atingidos atualmente exigem uma preparação cada vez mais pormenorizada de cada nadador. Desta forma, Silva et al. (2006), referem que o atleta treina, com vista a maximizar o rendimento desportivo bem como à melhoria da performance e execução motora, o objetivo é otimizar ao máximo a performance do nadador, e como tal, compete à equipa técnica observar e estudar o comportamento do seu atleta.

García e Vasconcelos Raposo, 2002 *in* Dosil (2002) sugerem que quando se pretende intervir na Natação do ponto de vista psicológico, é necessário ter em conta as diversas especificidades desta modalidade, no treino e em competição e que os momentos chave de qualquer prova são as Partidas e as Viragens. A existência de provas de velocidade (curta distância) e provas longas (longa distância) condiciona o comportamento do atleta na competição, exigindo diferentes esforços e capacidade física que devem ser tidos em conta na planificação do treino psicológico. Estes autores referem que qualquer que seja o trabalho psicológico a realizar, deverá ser efectuado, tendo como base, um conjunto de características evidenciadas pelos investigadores da área da Psicologia do Desporto, e que são geralmente associadas aos atletas de maior êxito desportivo, como exemplo: a) apresentam elevados níveis de autoconfiança e auto-eficácia, b) apresentam elevados níveis de concentração, c) são mais resistentes aos múltiplos fatores de distração a que estão sujeitos, d) apresentam maior preocupação com a qualidade de execução do que propriamente com o resultado, e) apresentam maior controlo sobre a sua ativação fisiológica, f) apresentam durante as competições maior capacidade de foco atencional.

A investigação científica da área da Psicologia do Desporto na modalidade de Natação tem demonstrado grande preocupação no conhecimento das Competências Psicológicas subjacentes à prática desta modalidade em situações de treino e competição, alguns dos estudos realizados (Vasconcelos-Raposo, 1993 cit. García & Vasconcelos, 2002; García & Vasconcelos Raposo, 2002 *in* Dosil, 2002; Fernandes, 2003; Simões & Alves, 2004; Araújo & Gomes, 2005; Santos & Alves, 2006; Santos, 2008), têm permitido chegar a algumas conclusões favoráveis à implementação de Programas de Treino de Competências Psicológicas. García e Vasconcelos Raposo, 2002 *in* Dosil (2002) diferenciam os nadadores de elite de outros nadadores reconhecendo nos primeiros, competências que podem ser desenvolvidas/treinadas entre as quais: 1) habilidade para enfrentar a competição de uma forma relaxada, associada a bons níveis de autoconfiança e de autoeficácia e ausência de pensamentos negativos

relativos às suas capacidades de nadador, para alcançar os objetivos a que se propôs, 2) sabe aceitar as competições em que não teve tão boa prestação, 3) sabe definir objetivos realistas, 4) atinge um equilíbrio adequado entre o seu eu-real e o seu eu-ideal.

Estudos recentes (Simões & Alves, 2004; Araújo & Gomes, 2005; Santos & Alves, 2006; Santos, 2008) demonstram a efetividade da Prática Mental e do uso da Visualização Mental na melhoria da performance desportiva, bem como na melhoria de padrões técnicos específicos, sugerem também a importância da implementação de rotinas de Treino Psicológico na diminuição dos níveis de ansiedade em situações de competição, aumentando as suas capacidades para lidar com as exigências impostas nos escalões competitivos mais avançados. Santos e Alves (2006), referem-se também, à melhoria dos padrões técnicos e à melhoria da qualidade de Nado, após a aplicação de Treino de Competências Psicológicas.

METODOLOGIA

DESCRIÇÃO DA AMOSTRA

Participaram neste estudo catorze atletas de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos. Os atletas que compõem a amostra são praticantes federados do escalão de infantis da modalidade de Natação Pura. Para o estudo em causa foram constituídos dois grupos, um Grupo de Controlo e um Grupo Experimental.

PROCEDIMENTOS EXPERIMENTAIS

Os atletas do Grupo Experimental foram sujeitos a um Programa de Treino de Competências Psicológicas que teve a duração de uma época desportiva, num total de 84 sessões de Treino Psicológico. Para aferir se existem diferenças na Performance da Viragem de Crol dos atletas, foram feitas a avaliação quantitativa (a partir do controlo dos tempos de execução) e a avaliação qualitativa (a partir da avaliação da execução técnica) da Viragem antes e após a aplicação do treino psicológico.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Foi utilizada a *Escala de Avaliação de Competências Psicológicas*, Versão Portuguesa do *Ottawa Mental Skills Assessment Toll (OMSAT-3)*, de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001). Foram feitos registos de vídeo de imagens subaquáticas da Viragem de Crol, através da colocação de referenciais dentro de água,

na marca dos 5 metros antes da parede e da utilização de uma caixa estanque, designada *Coach Scope*. Considerando a idade dos atletas, foram controladas algumas variáveis de crescimento, como o peso e altura e foram recolhidos os valores do tempo e da altura do salto no *Ergojump*. Foi utilizada uma *Ficha de Observação/Avaliação* para a avaliação qualitativa da Viragem. Esta ficha foi desenvolvida com o recurso a um conjunto de peritos que asseguraram a sua validação e foi desenvolvido um sistema de pontuação, que consistiu em pontuar o desempenho do nadador em cada uma das fases específicas da Viragem, variando entre uma pontuação máxima de 38 pontos e mínima de 24 pontos. Cada fase específica foi pontuada numa escala de 1 a 3 pontos, nas duas avaliações (inicial e final): 1) Mau (execução mal feita); 2) Satisfaz (execução aceitável); 3) Bom (execução perfeita).

PROGRAMA DE TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

As sessões de treino foram planeadas em função da época desportiva e das diferentes especificidades do treino físico, sendo realizadas duas sessões de treino de competências psicológicas semanais, de aproximadamente 20 minutos cada.

RESULTADOS

Para o estudo em causa, procurou-se estabelecer algumas relações e comparações para os grupos considerados, entre as avaliações efetuadas (inicial e final), em torno dos efeitos da aplicação de Programas de Treino de Competências Psicológicas e da melhoria da Performance da Viragem de Crol, procurou-se também estabelecer uma correlação entre a melhoria da Performance da Viragem e o desenvolvimento de Competências Psicológicas.

Considerando as variáveis idade, peso e altura é possível constatar que os grupos apresentados são relativamente próximos, apesar de se verificar que os atletas do Grupo Experimental são em média mais novos, mas mais pesados e mais altos (Quadro 1).

<i>Grupos</i>		<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Média</i>
Grupo de Controlo	Idade (anos)	11	12	11,9
	Peso (Kg)	34,0	49,0	40,3
	Altura (cm)	142,0	154,5	148,1
Grupo Experimental	Idade (anos)	11	13	11,7
	Peso (Kg)	32,0	52,0	43,1
	Altura (cm)	143,0	159,0	152,3

Quadro 1 – Caracterização dos Grupos da Amostra

Relativamente à avaliação da Performance da Viragem de Crol (Gráfico 1), avaliação do tempo de execução e pontuação obtida na avaliação da execução, em cada grupo, verifica-se que em relação à avaliação inicial, os atletas de ambos os grupos evidenciam melhorias no tempo de execução da Viragem, mas apenas os atletas do Grupo Experimental apresentam uma clara melhoria na avaliação final da qualidade de execução da Viragem, traduzindo-se isso num aumento da pontuação obtida nesta mesma avaliação. Esta diferença de valores médios significa que no final da aplicação do Programa de Treino psicológico os atletas do Grupo Experimental são mais rápidos e mais perfeitos tecnicamente a executar a Viragem de Crol.

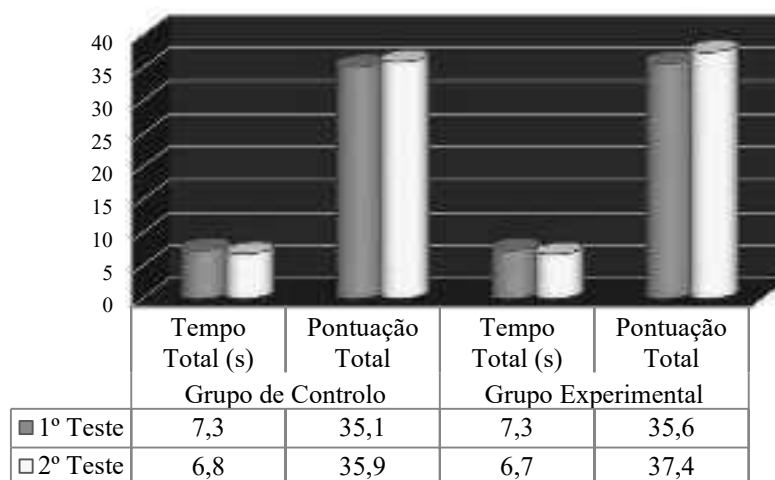


Gráfico 1. Valores médios da Performance da Viragem de Crol

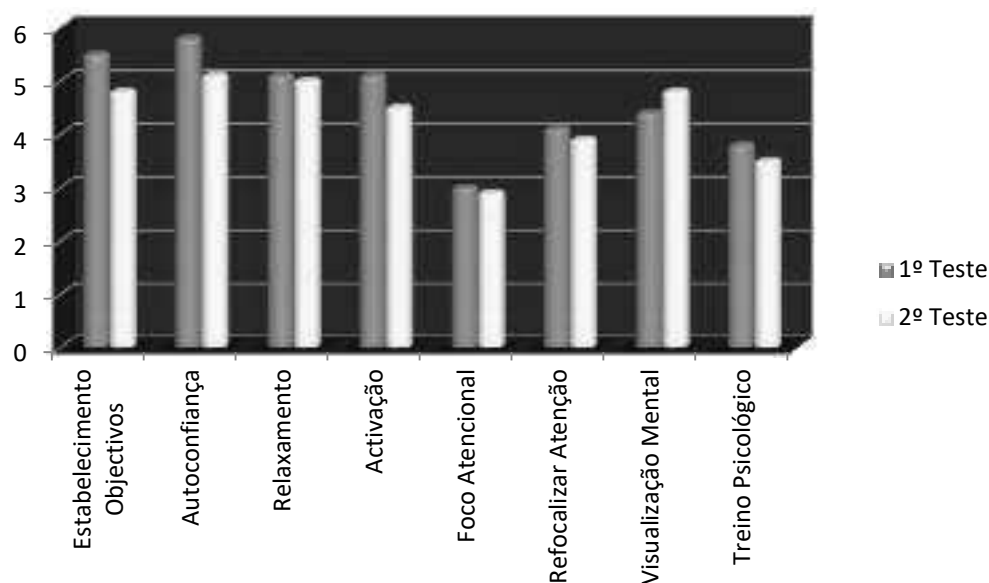


Gráfico 2. Valores médios das Competências Psicológicas do Grupo Controlo

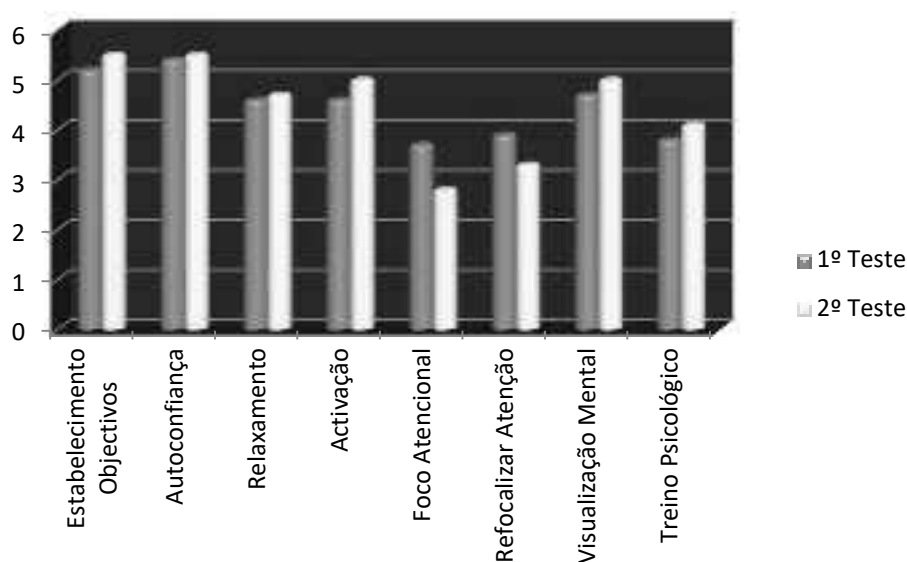


Gráfico 3. Valores médios das Competências Psicológicas do Grupo Experimental

Considerando as Competências Psicológicas e os valores obtidos a partir da aplicação da Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT-3), foi feita a comparação entre as dimensões da Escala no início e no fim da aplicação do Programa de Treino Psicológico. No que diz respeito aos atletas do Grupo de Controlo (Gráfico 2) não foram verificadas melhorias nos valores médios de cada dimensão considerada. Já no que diz respeito aos atletas do Grupo Experimental (Gráfico 3) verificam-se melhorias nas dimensões, Estabelecimento de Objectivos, Autoconfiança, Relaxamento, Activação, Visualização Mental e Treino Psicológico e embora estas melhorias nos

valores médios não sejam muito significativas, pode considerar-se que no final da aplicação do Programa os atletas deste grupo são relativamente mais Autoconfiantes, são mais capazes de Estabelecer Objetivos, conseguem alcançar melhores níveis de Relaxamento e Ativação, melhoraram a sua capacidade de Visualizar Mentalmente e passaram a recorrer ao Treino Psicológico.

De forma mais concreta, fazendo a comparação entre os dois grupos em ambas as avaliações, verifica-se que não são visíveis diferenças significativas, (Quadro 2) entre estes nas avaliações inicial e final, considerando o que foi dito anteriormente em relação aos valores médios é de referir que apesar de se verificarem melhorias em algumas variáveis, face ao tamanho da amostra, estas diferenças não são significativas para que na avaliação final se possa afirmar que os grupos são diferentes.

<i>U-Mann Whitney</i>		<i>Pré-Teste</i>	<i>Pós-Teste</i>
<i>Variáveis</i>		<i>Sig.</i>	<i>Sig.</i>
<i>Antropometria</i>	Peso	0,368	0,653
	Altura	0,200	0,073
	Altura do Salto	0,064	0,277
<i>Quantidade</i>	Tempo Total	1,000	0,798
<i>Qualidade</i>	Pontuação Total	0,790	0,071
<i>Competências</i>	Estabelecimento Objetivo	0,479	0,223
	Autoconfiança	0,401	0,368
	Relaxamento	0,564	0,654
	Ativação	0,303	0,522
	Foco Atencional	0,159	0,746
	Refocalizar atenção	0,898	0,365
	Visualização Mental	0,562	0,847
	Treino Psicológico	0,898	0,441

Quadro 2 – Comparação dos Grupos nas avaliações inicial e final

Outro aspeto considerado neste estudo foi a comparação entre a avaliação inicial e final em cada grupo, assim, considerando o Grupo de Controlo, verificam-se diferenças no que diz respeito, ao peso e altura dos atletas e na variável tempo total de execução da Viragem, como já tinha sido referido na análise dos valores médios para este mesmo grupo. No que diz respeito ao Grupo Experimental, para além das diferenças encontradas no peso e altura dos atletas, a atenção é centrada nas diferenças encontradas para o tempo de execução e para a pontuação da execução da Viragem. Assim, os atletas deste grupo apresentam diferenças significativas na Performance da

Viragem de Crol, tendo diminuído o tempo que demoram a executar a Viragem, assim como tendo melhorado a qualidade de execução técnica da mesma.

Grupos	Performance da Viragem	Sig.
G.Experimental	Tempo	0,043
	Pontuação	0,017
G.Controlo	Tempo	0,028
	Pontuação	0,163

Quadro 3 – Comparação dos Grupos na avaliação inicial e final

DISCUSSÃO

Analisando os resultados obtidos no cálculo dos valores médios e no cálculo das percentagens de melhoria confirma-se existirem diferenças e que estas se traduzem em melhorias, ou seja, os atletas do Grupo Experimental, comparativamente aos atletas do Grupo de Controlo melhoraram a sua Performance da Viragem de Crol e melhoraram ao nível das suas Competências Psicológicas. Relativamente ao Grupo de Controlo, os atletas do Grupo Experimental são mais rápidos e mais corretos tecnicamente a executar a Viragem de Crol no final do Programa de Treino de Competências Psicológicas. Também se verificaram alterações ao nível do Grupo de Controlo, estes atletas melhoraram o tempo de execução da Viragem, uma vez que estes atletas não realizaram Treino de Competências Psicológicas, cabe-nos concluir que esta melhoria pode dever-se exclusivamente a questões ligadas ao treino físico e/ou ao crescimento físico, como, ao nível do peso e na altura, onde foi verificado, na comparação efetuada entre os grupos na avaliação inicial e final, que os atletas são no final do programa, mais altos e mais pesados, apesar disso não ter significado diferenças na altura do salto no ergojump. No entanto revelam-se melhorias mais significativas no Grupo Experimental, estes resultados corroboram aquilo que tem vindo a ser documentado e comprovado a partir de diversas investigações científicas, se considerarmos o que refere García e Vasconcelos Raposo, 2002 *in* Dosil (2002) em relação à importância da preparação psicológica no treino, tendo em conta as especificidades da modalidade de Natação. Por outro lado referindo alguns dos autores (Vasconcelos-Raposo, 1993 cit. García & Vasconcelos, 2002; García & Vasconcelos Raposo, 2002; Fernandes, 2003; Simões & Alves, 2004; Araújo & Gomes, 2005; Santos & Alves, 2006; Santos, 2008) já

mencionados neste artigo e que realizaram estudos no âmbito desta modalidade desportiva, podemos referir que os resultados alcançados neste estudo, vão de encontro às conclusões alcançadas nesses mesmos estudos.

Em relação à hipótese colocada, se existiriam diferenças na execução técnica da Viragem de Crol, nos grupos considerados, entre a avaliação inicial e final, a análise dos resultados permite concluir que existem diferenças efetivas, apenas no Grupo Experimental. Efetivamente os atletas deste grupo apresentam diferenças na forma como executam a Viragem de Crol na avaliação final, este fato é considerado a partir do controlo da pontuação obtida na ficha de avaliação da Viragem de Crol, da análise dos valores médios calculados para a qualidade de execução e da análise das percentagens de melhoria, onde se verificam que não são apenas diferentes, mas melhores, isto é, após a aplicação do Programa de Treino Psicológico, os atletas do Grupo Experimental executam as Viragens de Crol de forma mais perfeita, a qualidade de execução é mais próxima do ideal, estes resultados sugerem-nos as conclusões evidenciadas nos estudos realizados por Santos (2008) e Santos e Alves (2006), em que se verificou que após a implementação de Programas de Treino Psicológico também os atletas da amostra apresentaram melhorias significativas na Velocidade de Reação no pós-teste e uma melhoria acentuada na Qualidade de Nado no pós-teste.

Tomando como base a definição de cada uma das competências consideradas, conclui-se que, apesar de as diferenças encontradas não serem estatisticamente significativas (consideramos que este fato se deve principalmente ao tamanho da amostra ser muito reduzido), no final da aplicação dos Programas de Treino de Competências Psicológicas, os atletas do Grupo Experimental, relativamente à avaliação inicial e relativamente ao Grupo de Controlo, corroborando os resultados encontrados em estudos como (Gomes, Sá & Sousa, 2009; Orlick et al., 1992; Thelwell & Greenless, 2001:

- São mais capazes de definir objetivos, sendo mais persistentes e dedicados em treino e em prova, elevando-se assim os seus níveis motivacionais;
- São mais autoconfiantes, acreditando mais nas suas capacidades;
- São mais capazes de controlar os seus níveis de ativação, sendo conhecedores das técnicas de relaxamento e controlo da respiração a utilizar em casos de excesso de tensão ou de apatia, são capazes de regular os seus níveis de ativação até um nível desejado;

- São mais capazes e usam mais a visualização, enquanto técnica, para a preparação de situações de treino ou prova e para facilitar a aprendizagem de novas competências e correção de erros;

- São mais autónomos e adquiriram mais hábitos de treino psicológico, que utilizam sempre que achem necessário. Estas características evidenciadas na avaliação final remetem-nos para o conjunto das habilidades mentais que diferenciam os nadadores de elite dos outros nadadores, como refere Vasconcelos Raposo, 1993 cit. García e Vasconcelos Raposo, 2002 in Dosil (2002).

CONCLUSÕES

Os resultados obtidos permitem-nos concluir, que a implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas produz efeitos positivos na Performance da Viragem de Crol e no treino de Competências Psicológicas. Permite-nos concluir que à semelhança de outros estudos realizados, também este estudo vem reforçar a importância da presença de Treino Psicológico associado ao Treino Físico, permitindo-nos afirmar que, podendo não ser, por si só suficiente para incrementar melhorias ao nível da performance desportiva dos atletas, é uma mais valia quando associado ao treino físico e que a aprendizagem/aquisição/melhoria das competências Psicológicas é uma mais valia na aprendizagem/melhoria de padrões físicos e técnicos fundamentais.

BIBLIOGRAFIA

- **Araújo, S., & Gomes, A. R. (2005).** Efeitos de um programa de controlo de Ansiedade e de Visualização Mental na Melhoria de Competências Psicológicas em Jovens Atletas: Intervenção na Natação. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 211 - 225.

- **Aymerich, J., & Iribas, I. (2005).** Análisis de la Competición en Natación. *I Congreso Virtual de Investigadores en la Actividad Física y el Deporte*. Vitoria-Gasteiz.

- **Calmels, C., Berthoumieux, C., & Arripe-Longueville, F. (2004).** Effects of an Imagery Training Program on Selective Attention of National Softball Players. *The Sport Psychologist* (18), pp. 272-296.

- **Cruz, J. F., & Caseiro, J. P. (1997).** Competências Psicológicas e Sucesso Desportivo no Voleibol de Alta Competição. *I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física* (pp. 203-219). Braga: Universidade do Minho - APPORT.

- **Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996).** O Treino de Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição. In J. F. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-563). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- **Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996).** Treino de Imaginação e Visualização Mental. In J. F. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 627-647). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- **Evans, L., Jones, L., & Mullen, R. (2004).** An Imagery Intervention During the Competitive Season With an Elite Rugby Union Player. *The Sport Psychologist*, 18, 252-271.
- **Fernandes, H. (2003).** Identificação do Estado Ideal de Prestação Desportiva em Jovens Nadadores. *Desporto.Investigação & Ciência*, III, pp. 77-88.
- **García, F. G., & Vasconcelos Raposo, J. J. (2002).** Psicología aplicada a la natación. In J. Dosil, *El Psicólogo del Deporte* (pp. 411 - 441). Madrid: Editorial Síntesis.
- **Gomes, A. R., Sá, P., & Sousa, S. A. (2004).** Os efeitos da formulação de objectivos sobre o rendimento desportivo de duas equipas de andebol sénior. *Análise Psicológica*, 4 (XXII), pp. 721-736.
- **Marques, A., & Gomes, A. R. (2006).** Avaliação da Eficácia de um programa de treino da visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol. *Análise Psicológica*, 4 (xxiv), 533 - 544.
- **Orlick, T., Zitzelsberger, L., Li-Wei, Z. & Qi-Wei, M. (1992).** The Effect of Mental-Imagery Training on Performance Enhancement With 7-10-Year-Old Children. *The Sport Psychologist*, 6, 230-241.
- **Ramires, A., Carapeta, C., Felgueiras, F., & Viana, M. F. (2001).** Treino de Modelagem e Visualização Mental: Avaliação dos efeitos nas expectativas de auto-eficácia e desempenho de atletas de patinagem. *Análise Psicológica*, 1 (XIX:), pp. 15-25
- **Rodríguez, J. D., & San Juan, G. R. (2005).** Intervención Psicológica Mediante Rutinas de Atención e Concentration en un Equipo de Voleibol para Mejorar la Efectividade Colectiva del Saque. (F. d. UM, Ed.) *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 221-230.
- **Rodríguez, M. C., & Gálan, S. T. (2007).** Programa de entrenamiento en Imaginería como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en Jovenes Patinadores de Carreras. (F. d. UM, Ed.) *Cuadernos del Psicología del Deporte*, 7 (1), 162-168.
- **Salas, J. D., & Salazar, W. (2004).** Efecto de la Tensión, Ansiedad y Relajación con Respecto al Rendimiento Cognitivo en Deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1 y 2), pp. 91-99

- **Salmela**, J. H., Durand-Bush, N., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessement Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist* , 15, 1 - 19.

- **Santos**, S. (Setembro de 2008). *A influência de um programa de treino mental na reacção a um estímulo esperado*. Obtido em Novembro de 2010, de [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/efd124/a-influencia-de-um-programa-de-treino-mental-na-reacao-a-um-estimulo-esperado.htm): <http://www.efdeportes.com/efd124/a-influencia-de-um-programa-de-treino-mental-na-reacao-a-um-estimulo-esperado.htm>

- **Santos**, S., & Alves, J. (2006). *A Visualização Mental na Qualidade de Nado da Partida de Bruços*. Obtido em Novembro de 2010, de [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0280.pdf): <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0280.pdf>

- **Silva**, A., Silva, F., Reis, A., Marinho, D., Carneiro, A., & Aidar, F. (2006). Análise das Componentes da Prova como ponto de partida para a definição de objectivos na Natação na categoria de Cadetes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* , 7 (2), pp. 189-201.

- **Simões**, P., & Alves, J. (2004). Visualização Mental em Natação: Contributo para a construção de um plano de prova para os 100 metros Crol. *Desporto. Investigação & Ciência* , IV, pp. 7-15.

- **Theelwell**, R. C., & Greenless, I. A. (2001). The Effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *The Sport Psychologist* (15), pp. 127-141.