

STOP PARA, ESCUTA E LÊ

APONTAMENTOS DE PSICOLOGIA
DO DESPORTO



ISABEL SIMÕES DIAS

EDIÇÃO: CENTRO DE INVESTIGAÇÃO
EM QUALIDADE DE VIDA

STOP PARA, ESCUTA E LÊ

APONTAMENTOS DE PSICOLOGIA
DO DESPORTO



ISABEL SIMÕES DIAS

EDIÇÃO: CENTRO DE INVESTIGAÇÃO
EM QUALIDADE DE VIDA

FICHA TÉCNICA

Título: STOP - PARA, ESCUTA e LÊ | *Apontamentos* de Psicologia do Desporto

Autora: Isabel Simões Dias

Edição: Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Coleção: Edições CIEQV

Conceção gráfica: Patrícia Santos

Impressão e acabamento: Relgráfica, Artes Gráficas, Lda. Benedita

Financiamento: Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do Estímulo ao Emprego Científico – Apoio Institucional-CEECINST/00051/2018

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto n.º UID/CED/04748/2020

ISBN Digital: 978-989-35257-1-5 DOI:<https://doi.org/10.25766/259t-7084>

Depósito legal: 512497/23

Tiragem: 100 exemplares

Data: Julho de 2023

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todos os estudantes da Licenciatura em Desporto e Bem-Estar da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria que desde 2010/2011 têm partilhado comigo a unidade curricular de Psicologia do Desporto.

AGRADECIMENTOS

*“Pensar, sentir, querer, são ilusões;
mas ter consciência não é uma ilusão”*

(Fernando Pessoa)

“Sentir é estar distraído”

(Alberto Caeiro, heterónimo de Fernando Pessoa).

Este livro só foi possível concretizar porque houve disponibilidade por parte de Maria Odília Abreu para partilhar os seus *pensamentos e se distrair* ... fazendo da ilusão a realidade. A ela, o meu muito obrigada!

ÍNDICE

Prefácio	9
Introdução	15
1. Caminho(s) de aprendizagem	16
1.1. Narrativa A – <i>Downhill</i> : nasci para vencer	16
1.1.1. Em jeito de prosa: autoconfiança em alta competição	19
1.2. Narrativa B – Futebol: arbitragem como um modo de vida	20
1.2.1. Em jeito de prosa: ansiedade de desempenho	22
1.3. Narrativa C – Futsal: sagrámo-nos campeões distritais!	25
1.3.1. Em jeito de prosa: em equipa, com humor, superamo-nos!	27
1.4. Narrativa D – Corrida: sinto-me bem e tranquilo	32
1.4.1. Em jeito de prosa: deixo fruir, vivendo o momento	33
1.5. Narrativa E – Andebol: era algo que eu gostava mesmo de praticar	37
1.5.1. Em jeito de prosa: motivação em contexto de formação desportiva	38
1.6. Narrativa F – Motociclismo: era a pista em que me sentia mais à vontade	40
1.6.1. Em jeito de prosa: ... da confiança ao medo de falhar	42
1.7. Narrativa G – Karaté: eu queria contato, ação e adrenalina!	47
1.7.1. Em jeito de prosa: gestão emocional no primeiro torneio	48
1.8. Narrativa H – <i>Trail-Running</i> : as subidas e as descidas não paravam	52
1.8.1. Em jeito de prosa: superação em contexto de exercício físico	53
1.9. Narrativa I – Natação: aí consolidei o gosto pelo meio aquático	55
1.9.1. Em jeito de prosa: segurança na aprendizagem	56
1.10. Narrativa J – Futebol: quando quase fui jogador	58
1.10.1. Em jeito de prosa: ... no melhor clube do mundo	59
2. Glossário	63
3. (Outras) leituras recomendadas	93
Em jeito de conclusão	95

PREFÁCIO

Foi com muito prazer que li este livro! Tenho a convicção que representa um contributo importante para o desenvolvimento da psicologia do desporto em Portugal. Por isso, felicito a Isabel Dias por esta iniciativa!

O livro baseia-se nos conteúdos lecionados pela Professora Isabel Dias a estudantes da Licenciatura em Desporto e Bem-Estar da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria. Assim sendo, o livro serve como material importante de apoio às aulas, baseando-se numa das opções pedagógicas mais apreciadas pelos estudantes: a análise de casos. A estratégia adotada nas aulas e neste livro está bem fundamentada nos casos descritos, que certamente servirão para reflexões profícuas e profundas com os estudantes em sala de aula. Isto sucede não apenas pela apresentação dos casos, mas, sobretudo, pela reflexão psicológica sobre os casos, incluída nas secções “Em jeito de prosa”. Esta “ponte” entre os casos e a matriz psicológica respetiva representará um momento de compreensão para os estudantes sobre o contributo que a psicologia do desporto pode aportar ao comportamento dos atletas, nas mais variadas situações desportivas. Dito de forma mais simples, através da análise de caso reflete-se sobre a psicologia dos atletas.

Sendo assim, aceitei o repto e tornei-me um (modesto) estudante da Professora Isabel Dias ao longo da leitura do livro. E a determinada altura compreendi que existia material de qualidade suficiente para enunciar os fatores envolvidos no rendimento desportivo, um tema que desde sempre me interessou na psicologia do desporto. A Figura 1 enuncia estes fatores, ao longo de cinco níveis: (1) contextual, onde se incluem as circunstâncias que estimulam (ou não...) a prática desportiva; (2) fatores desportivos estruturais, relacionados a genética e o tipo de treino, alimentação e recuperação que o atleta assume; (3) fatores psicológicos estruturais, relacionados com o tipo de pessoa que o atleta é; (4) fatores psicológicos aplicados (intrapessoais), relacionados com competências mentais facilitadoras do rendimento desportivo, de natureza mais interna ao atleta; e (5) fatores psicológicos aplicados (interpessoais), relacionados com competências mentais facilitadoras do rendimento desportivo, de natureza mais externa ao atleta. Neste sentido, o rendimento desportivo resulta de uma conjugação entre as exigências desportivas (ao nível do treino, da competição e das expectativas que as figuras externas colocam ao atleta) e os recursos desportivos possuídos pelo atleta (congregando os fatores desportivos e psicológicos). Pode-se assim afirmar que um bom nivelamento entre as exigências e recursos (com pendor superior para os recursos) tende a facilitar o rendimento desportivo; o inverso tenderá a conduzir à estagnação ou regressão no rendimento desportivo.

Figura 1: Fatores Envolvidos no Rendimento Desportivo

Níveis	Dimensão	Exemplos
1	Contexto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oportunidades de envolvimento ✓ Nível socioeconómico ✓ Nível educativo ✓ Apoio familiar e de pares
2	Fatores desportivos estruturais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Genética ✓ Treino ✓ Alimentação ✓ Recuperação
3	Fatores psicológicos estruturais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Personalidade ✓ Autoconfiança ✓ Motivação ✓ Estabilidade emocional ✓ Autoimagem ✓ Autoestima ✓ Valores e crenças
4	Fatores psicológicos aplicados (intrapessoais)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparação mental ✓ Formulação de objetivos ✓ Controle emocional ✓ Visualização mental
5	Fatores psicológicos aplicados (interpessoais)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicação ✓ Trabalho em equipa ✓ Liderança

Rendimento desportivo		
<u>Exigências desportivas</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Condições de treino ✓ Condições de competição ✓ Expectativas desportivas 	Versus	<u>Recursos desportivos</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fatores desportivos estruturais ✓ Fatores psicológicos estruturais ✓ Fatores psicológicos aplicados

E que exemplos existem ao longo do livro sobre estes fatores envolvidos no rendimento desportivo? Vários! E interessantes. Se não, vejamos.

- Gosto pelo desporto. O acaso encontra a oportunidade! Uma das grandes discussões à volta do desporto, principalmente o de lazer, prende-se com as reais oportunidades que as pessoas possuem para praticar exercício físico,

constatando-se um certo ambiente de pessimismo se pensarmos nos valores de sedentarismo na população em geral. No desporto de alta competição, o raciocínio é semelhante, mas com particularidades específicas, refletindo-se até que ponto os jovens possuem oportunidades suficientes para fazer desporto federado de um modo que os realize e cative a continuar. Por vezes, as oportunidades não abundam e as condições de vida não favorecem o desporto. Isto é, o acaso não lhes proporciona oportunidades de participação no desporto. E, no entanto, sem oportunidades não existem atletas de alta competição. Isto mesmo é assinalado pelo atleta de natação: “O gosto pela água remonta à minha infância, quase desde que nasci, tal como a influência do mar, pela ocasionalidade de viver perto da praia, o que levou os meus pais a inscreverem-me em aulas de natação (...)”. Este relato remete-nos para o nível 1 dos fatores envolvidos no rendimento desportivo.

- Gosto pela preparação e condição física. Apesar de os fatores mentais serem muito importantes no desporto (particularmente, no de alta competição), não existe alto rendimento sem estarmos perante um atleta bem preparado do ponto de vista física, principalmente, se estivermos a falar de níveis extraordinários de rendimento desportivo, ao longo do tempo. Por isso, planejar e executar com rigor o plano de treino, alimentar-se de modo apropriado e respeitar os períodos de recuperação são três elementos básicos de um atleta de elite: treino, alimentação e recuperação! E depois de treinar, alimentar-se e recuperar? Repetir novamente: treino, alimentação e recuperação! E, esperançosamente acreditar, que a cada novo ciclo de treino-alimentação-recuperação, um novo nível de desenvolvimento é alcançado, como quem vence cada centímetro de terreno na corrida. Talvez não por acaso, seja precisamente o atleta de corrida que nos lembra esta lição: “Sinto-me bem e tranquilo, pois tive uma noite muito descansada: repousei muito bem. O repouso é de extrema importância, antes de qualquer prova.” Quando isso não acontece, dificilmente os atletas podem atingir níveis elevados de rendimento, como é demonstrado no caso do jogador de futebol: “Ainda regressei nessa época, aproximadamente dois meses após a fratura, mas não consegui atingir a condição física que me permitisse lutar por um lugar na equipa titular.” Estes relatos remetem-nos para o nível 2 dos fatores envolvidos no rendimento desportivo.

- Gosto pelo desporto, na vertente intrínseca da dedicação máxima e superação pessoal. Se é verdade que os atletas dificilmente estão 100 por cento seguros de obterem sucesso desportivo, eles sabem que há, pelo menos, uma inevitabilidade na sua atividade: atingir o alto nível necessita de uma motivação elevada e espírito de sacrifício. Sem isso, dificilmente se consegue progredir a um nível onde o desempenho se torna extraordinário e único. Isto mesmo é reconhecido pelo atleta de futsal, ao afirmar “Aproveitava todos os feriados e oportunidades para treinar com a minha equipa e fiz muitos sacrifícios para po-

der treinar e jogar.”, muito bem complementada com a afirmação: “Mas nunca perdemos a vontade, o querer e ambição de conquistar o título!”. Nesta mesma linha, a motivação serve de impulso para a formulação de objetivos exigentes, que ajudam a guiar a ação dos atletas. Por isso, como refere a atleta de karaté: “Mas eu não podia dispersar, tinha um objetivo a cumprir e apesar de todas as indecisões, pressões, medos, receios e nervos, consegui abstrair-me do *stress* e manter-me focada no objetivo.” Estes relatos remetem-nos para o nível 3 (atleta de futsal, na motivação) e nível 4 (atleta de karaté, na formulação de objetivos) dos fatores envolvidos no rendimento desportivo.

- Gosto pelas rotinas mentais e comportamentais. Sendo a competição (particularmente a de alto nível) incerteza, aquilo que mais necessitam os atletas é estabilidade de pensamento e de ação, pois incerteza combate-se com certeza naquilo que o atleta controla em cada momento do ciclo competitivo. Isto implica cuidar de aspetos instrumentais (rotinas de acordar, de transporte, de equipamentos, etc.) até aspetos competitivos (equipar-se convenientemente, aquecer adequadamente, competir corretamente e avaliar e “desligar” da competição saudavelmente). Competir é criar as condições para o alto rendimento! Cuidar dos pormenores é, frequentemente, a diferença entre alcançar ou não os objetivos propostos. Isto mesmo é referido pelo atleta de atletismo: “Coloco os *headphones* nos ouvidos, ligo o meu *MP4* e uma das minhas músicas favoritas da minha *playlist* começa a tocar... estranhamente perfeito. Entretanto, ouço o disparo do início da prova e todos os atletas começam a prova. Benzo-me ao cruzar a linha de partida e peço a Deus força e coragem para conseguir concluir a prova, independentemente do resultado.” Curiosamente, esta linha de atuação é partilhada pelo atleta de motociclismo, ao referir: “Na pausa para almoço, antes das corridas, tentei abstrair-me do medo que referi e do excesso de confiança, focando-me apenas no meu trabalho e isolei-me alguns minutos da confusão, excesso de pessoas, para me concentrar.” Estes relatos remetem-nos para a importância dos valores e crenças dos atletas relativos ao nível 3 (atleta de atletismo) e das rotinas de preparação mental do nível 4 (atletas de atletismo e motociclismo) dos fatores envolvidos no rendimento desportivo.

- Gosto pelas emoções. Estar no desporto, seja de formação desportiva ou de alta competição, é conviver numa base regular com emoções negativas e positivas. O desporto ensina-nos que nenhuma emoção é definitiva e nenhum sucesso e insucesso é eterno. Por isso, saber desfrutar dos bons momentos e saber lidar com os maus momentos é condição fundamental para se ser atleta de alto rendimento. Isto mesmo é referido na crónica do árbitro de futebol: “(...) aceitar a ideia de que por mais dedicados e focados estejamos, o erro faz parte e é fundamental tirar ilações para que no futuro não se repitam.” Este relato remete-nos para o nível 4 dos fatores envolvidos no rendimento desportivo.

- Gosto pela pertença e pela partilha. Estar no desporto não é apenas uma questão de aprender a competir e ganhar (ou tentar ganhar). Estar no desporto é pertencer a grupos, equipas e organizações desportivas. Estar no desporto proporciona participar em situações de partilha com outras pessoas que, ao longo do processo, nos ensinam o peso de valores de vida fundamentais, como a amizade, a honestidade, o trabalho em equipa e a liderança. No desporto, quanto bem organizado, aprendem-se valores de vida, que ajudam o atleta a ser não apenas melhor praticante, mas, acima de tudo, melhor pessoa. Isto mesmo é relembrado pelo atleta de andebol: “(...) queria ser melhor (por mim), trabalhar em equipa, divertir-me, sem ter de passar por cima de ninguém.” Neste mesmo sentido, o desporto pode ensinarmos que não “competimos contra os outros” mas “competimos com os outros”, tal como demonstra o final da corrida do atleta de *trail-running*: “Dissemos um ao outro que íamos acabar a prova juntos e que estávamos lá um para o outro caso fosse preciso. Desta maneira e com esta companhia nos últimos quilómetros da prova acabei por fazer até um bom tempo, ainda melhor do que estava à espera.” Estes relatos remetem-nos para o nível 5 dos fatores envolvidos no rendimento desportivo.

Para terminar, gostaria de chamar ainda a atenção para o glossário na última parte do livro, onde se apresentam alguns dos conceitos e dimensões fundamentais da psicologia do desporto e da análise dos casos apresentados ao longo desta obra. Tudo junto, estão reunidas as condições para uma leitura interessante sobre o “lado mental” dos atletas, tema sempre apetecível e desafiante para académicos, profissionais, praticantes e pessoas interessadas nestes assuntos. Boa leitura!

Rui Gomes

Professor Auxiliar com Agregação

Departamento de Psicologia Aplicada | Universidade do Minho

Responsável pelo grupo de investigação

“Adaptação, rendimento e desenvolvimento humano”

INTRODUÇÃO

Este trabalho advém da experiência desenvolvida ao longo dos últimos 12 anos na leção da unidade curricular de Psicologia do Desporto, do curso de Desporto e Bem-Estar da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria (ESECS-PL). Integrando o plano de estudo da Licenciatura em Desporto e Bem-estar (diurno e pós-laboral) desde o ano letivo 2010/2011, a unidade curricular (UC) de Psicologia do Desporto surgiu durante 10 anos no 2.º ano/4.º semestre, com uma carga horária de 45 horas teórico/práticas. Em 2020, através do Despacho 5171/2020, esta UC passou a constar no 3.º ano/1.º semestre, com o mesmo número de horas, numa formação diurna.

Ainda que ao longo dos anos tenha havido alterações ao programa (nomeadamente ao nível dos conteúdos programáticos e da avaliação), desde o ano letivo 2017/2018 que se tem apostado na mobilização de saberes relativos ao estudo i) da Psicologia do Desporto e Psicologia do Exercício Físico | Conceito(s) e percurso histórico | O papel do Psicólogo do Desporto, Exercício e Performance na atualidade¹; ii) da motivação e da formulação de objetivos; iii) da liderança e da comunicação; iv) das emoções e v) da intervenção psicológica | promoção de competências de vida e treino psicológico. Procurando diversificar as tarefas avaliativas, no sentido de responder às diversas formas de aprendizagens dos estudantes, nos anos letivos 2017/2018 e 2018/2019, a avaliação contínua considerou os seguintes exercícios formativos: 1. Relato de um episódio vivido em contexto desportivo ou de exercício físico - tarefa individual (10%); 2. Realização de duas tarefas em contexto de sala de aula – tarefas em pequenos grupos (20%); 3. Realização de um trabalho em pequeno grupo (3 a 5 elementos) com apresentação oral (40%); 4. Realização de um teste individual (30%).

A riqueza dos relatos individuais vividos em contexto desportivo ou de exercício físico, fez-nos equacionar a potencialidade pedagógica deste exercício formativo no entendimento científico desta área específica do saber. Assim, optou-se por fazer uma compilação dos relatos realizados pelos estudantes nos anos letivos 2017/2018 e 2018/2019, devidamente autorizados pelos autores para a sua utilização para fins investigativos ou pedagógicos. Identificaram-se 72 relatos que cumpriam este requisito e, destes, selecionaram-se 10 (6 relatos do ano letivo 2018/2019 e 4 do ano letivos 2017/2018) pela sua diversidade e clareza de escrita. Estas 10 narrativas relatam experiências pessoais vividas com intensidade pelos seus autores, situando-se em modalidades distintas (*downhill* – BTT; futebol; futsal; corrida; andebol; motociclismo; karaté; *trail-running*; natação) e em contextos diversos (campeonato

¹ De acordo com o Perfil dos Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance (2017) - Ordem dos Psicólogos Portugueses

européu, campeonato nacional, campeonato distrital, provas de corrida, aula). Partindo da realidade individual relatada, identificaram-se e registaram-se ideias que se podem incluir no âmbito da Psicologia do Desporto e do Exercício. Esta leitura pessoal de cada relato suscitou a necessidade de ser partilhada entre pares. Assim, convidou-se uma colega da área da Psicologia Clínica e da Saúde para uma conversa informal sobre o redigido por cada autor. Identificando cada narrativa com uma letra (da narrativa A à narrativa J), foi-se partilhando o olhar sobre o escrito à luz da Psicologia, aceitando que a formação, a experiência pessoal e profissional de cada interveniente nesta prosa ditaria o sentir e a interpretação do episódio narrado. Assim, no ano letivo 2020/2021 (ano de pandemia!), realizaram-se 10 conversas informais à distância (via zoom) que foram gravadas e transcritas.

Este caminho feito em parceria permitiu-nos encontrar uma linha orientadora para a partilha do que foi vivido na primeira pessoa por cada um dos autores da sua história: i) apresentação da narrativa; ii) divulgação (autorizada) da conversa informal tida sobre a narrativa em causa, iii) identificação de ideias-chave para cada narrativa a partir da conversa informal entre pares; iv) operacionalização de construtos da Psicologia do Desporto e do Exercício valorizados nas diferentes narrativas (glossário), v) sugestões de leituras adicionais. Considerando esta sequência, organizou-se o trabalho em 3 tópicos: (1) Caminho(s) de aprendizagem; (2) Glossário e (3) Leituras recomendados.

1. Caminho(s) de aprendizagem

Neste ponto dão-se a conhecer as 10 narrativas e as respetivas prosas advindas da partilha sobre o redigido por cada estudante/autor. Optou-se por apresentar as narrativas pela ordem da conversa tida entre os dois interlocutores, ressaltando-se a primeira conversa como reguladora de um procedimento que se desejava comum a todas as outras. Foi no momento do primeiro encontro entre pares que se decidiu que a conversa aconteceria de forma natural, aceitando-se todas as interpelações que fossem surgindo. A fluidez da conversa originou momentos de verdadeira e significativa prosa.

1.1. Narrativa A – Downhill: nasci para vencer

“Um dos episódios que foi um dos dias mais marcantes na minha vida desportiva em competição, foi a obtenção do Título de Campeão Europeu de *Downhill* de Master 35 a 8 de abril de 2018.

Ao longo de 22 anos de competição, onde conquistei 6 títulos nacionais e que realizei várias provas internacionais e campeonatos do mundo da modalidade, tinha

chegado o dia para que eu estava destinado a vencer um título desta dimensão. Sim, digo vencer, porque nasci para vencer e as vitórias são para mim como uma droga porque fico rессacado se não as tiver.

Em 2017 tinha pensado em abandonar a modalidade a nível competitivo, tendo realizado apenas 2 provas, pois devido a vários fatores andava desmotivado com a falta de apoios e lesões que me tinham acompanhado em 2016/2017.

Em dezembro, eis que surge um telefonema de um ex-diretor de equipa, a desafiar-me e a convidar-me para o seu projeto de 2018, onde um dos objetivos era discutir o título de Campeão Europeu que se realizava em Portugal/Lousã. De certo modo fiquei feliz por se lembrar de mim e me convidar para este projeto, mas por outro lado senti receio em aceitar e conseguir corresponder às expectativas. Senti receio de não ter vontade para me levantar todos os dias e dar o meu máximo nos treinos ... assim, respondi que ia pensar e que lhe responderia dentro de dias. Dentro de mim já sabia a resposta, mas não tive coragem de responder de imediato.

Após uma introspeção pensei para mim mesmo: “estavas com medo de quê? Já não tens nada a mostrar com todo o teu currículo!”. Algo no meu íntimo me dava receio, mas não sei explicar o quê.... Após uns minutos, liguei de volta e disse que aceitava, contudo iria abdicar de fazer algumas provas devido a não ter preparação física suficiente e ritmo, de forma a ter um pico de forma em abril, pois no ano de 2017 tinha estado parado na competição.

E assim foi... com muito sofrimento, de dezembro a abril, realizei 2 provas a meio para ganhar ritmo, de modo a não pensar nos resultados pois não queria entrar em *stress* e desmotivar-me como qualquer resultado obtido.

Eis que chegou o momento da prova (6 a 8 de abril). Os primeiros dois dias eram de treinos. No primeiro dia de treinos (6 abril) estava com receios (como qualquer outro desportista) ... Pensei em quem seriam os adversários dos outros países (porque os de Portugal já eu conhecia (...)).

Olhei para o boletim meteorológico para esse fim-de-semana e apenas dava chuva para a hora da prova. Tive que me concentrar e reagir como se os treinos fossem à chuva, utilizando trajetórias seguras, optando desde o primeiro dia por pneus de lama. Todos os outros atletas perguntavam-me o porquê e eu apenas dizia que me sentia bem com eles, não confidenciando que eu já estava a pensar dois dias a frente. Fui-me motivando a cada dia de treino, não olhando para os meus adversários de modo a não me sentir inferior a eles. Após dois dias de treinos senti-me bem e mais confiante.

No sábado à noite depois de tomar banho, sentei-me na cama e refleti para mim mesmo: “será que é possível? E respondi a mim mesmo: se eu não acreditar em mim, quem vai acreditar...?!” Hoje penso se no dia antes da prova acreditei que era possível o título? Sim, acreditei...

Dia da final... domingo de manhã... Assim que me levantei meti o pé no chão do lado direito e disse... “é hoje ou nunca! Vamos lá!”

Comecei por fazer dois reconhecimentos da pista e senti que aquele era o meu

dia... aquele sentimento que não se consegue explicar, mas que se consegue sentir... Não comentei tais sentimentos com ninguém, pois receava ser gozado pelos outros atletas.

Eis que chegou a hora da semifinal que dava o apuramento para a final e ... não é que começa a chover?! "Todos" os atletas começaram a mudar para pneus de lama e eu já os tinha há 2 dias...

Como sempre fui para a partida 45 minutos antes da semifinal, fiz o meu aquecimento e tentei-me focar a 100% no meu objetivo. Antes de partir não quis falar com nenhum outro atleta, pois receava que os seus jogos psicológicos me pudessem afetar. Quando fui para a partida, o nervosismo começou a emergir (nem com 22 anos de competição ele desaparece!) quando o relógio começou a fazer a contagem decrescente e se ouviu o comissário a dizer "vai"... Passado 5 segundos de estar em prova esse nervosismo desapareceu.

Durante todo o trajeto não ouvi ninguém do "público" ... A 600 metros da chegada senti uma avaria mecânica na bicicleta, não conseguindo pedalar. Havia algo que bloqueava a minha pedalada. Quando cheguei à meta, apenas com a velocidade que levava, terminei em 3º lugar, a 8 segundos do primeiro lugar.

Os meus níveis de confiança baixaram bastante e passou-me tanta coisa por a cabeça... Fui resolver a avaria mecânica e comer algo. A final aproximava-se e queria retirar os receios e voltar a estar motivado e concentrar-me novamente. Afastei-me de todos os meus colegas de equipa e fechei-me no carro, onde fiz uma retrospectiva de toda a minha vida profissional e do fim-de-semana e voltei a acreditar. Saí do carro com o pensamento que iria vencer (penso que poucos acreditavam que eu iria conseguir, apesar de me dizerem que tinha hipóteses). Estava na hora de ir novamente para a partida e senti que me devia comprometer com alguém para ter uma responsabilidade e dar o meu máximo. Assim, cheguei ao pé de um dos elementos da equipa que, por sinal, era o mais velho de todos nós e que conhecia desde os meus 14 anos e disse-lhe ao ouvido "Vou ser Campeão Europeu", e ele respondeu, "Acredito em ti!" e sorriu ...

A hora da verdade ... quando cheguei ao local da partida só ia com um pensamento "vencer" e ia falando comigo próprio para me motivar dizendo "tu és capaz", "vamos lá"... Não me consigo lembrar de muita coisa antes de partir para a final, porque estava tão concentrado e tão focado que nem senti o frio nem a pequena chuva que se sentia cair... Lembro-me de chegar e querer olhar para o cronómetro para olhar para o meu resultado e quando cheguei estava em primeiro lugar, mas faltavam dois atletas chegar depois de mim e só desejava que os outros dois atletas fossem mais lentos que eu...

Chegou o atleta que partiu depois de mim com um tempo pior que o meu. O sonho estava mais perto ... não queria olhar para o cronómetro, mas, ao mesmo tempo, os meus olhos não deixavam de olhar para lá ... é, então, que chega o último atleta e reparo e oiço ao mesmo tempo o *speaker* da prova a anunciar o meu nome como o novo Campeão Europeu. Rebentei de alegria e emoção ... todos

me abraçavam dando os parabéns e consegui olhar para os olhos verdadeiros dos meus amigos a revelarem estar tão felizes quanto eu...” (narrativa de M.)

1.1.1. Em jeito de prosa: autoconfiança em alta competição

- (...) nesta narrativa, o que é que te sobressaiu?

- (...) eu li várias vezes e, à medida que fui lendo, fui sentindo coisas diferentes, fui pensando em coisas diferentes. Depois de uma segunda leitura, acho que percebi (...) estava transposto no texto uma **autoconfiança** que me pareceu pouca genuína ... No início, coloca muito no Outro o facto de não continuar envolvido nas provas (a justificação que deu, para além das lesões, foi a falta de apoio). Diz “falta de apoio ... eu estava destinado a vencer.” Aparecem assim as duas coisas (...) numa sequência muito rápida. Eu tenho falta de apoio, mas agora que já estou envolvido, estou destinado a vencer. (...) E depois, o que eu notei foram as **autoverbalizações positivas**, há muitas sugestões de autoverbalizações positivas. (...) utiliza algumas estratégias de **concentração**, falou na utilização de estratégias de concentração e, depois, mais à frente, refere outra vez as autoverbalizações positivas. Engraçado isto. No final, fala da partilha da felicidade com os outros. E... [se calhar] a questão de se preparar, a questão de fazer autoverbalizações positivas é concordante com este tipo de autoconfiança ...

- (...) consegue-se identificar, nesta história, que a psicologia esta lá, está presente, ...

- Sim, sim, isso está muito claro.

- “(...) estão visíveis as questões relativas à **motivação** (neste caso, auto motivação), à importância dos outros para a manutenção, para o abandono ou para o regresso na modalidade (...) à desmotivação como um critério para o abandono (...) à **confiança**, à autoconfiança (...) parece haver uma necessidade constante de ressaltar que *se é capaz de fazer*, que é possível atingir o desempenho desejado ...

- (...) eu percebo que isto seja protetor.

- É isso, é isso. (...) este é muito um discurso de alta competição (...) os atletas que chegam a determinado patamar têm de ter confiança nas suas capacidades e acreditar que darão conta das adversidades (...) não sei se tu reparaste, mas ele a uma certa altura falou das vitórias como uma droga. Até registei *desporto como um vício* com um ponto de interrogação, para discutir contigo (...) o desporto entra de tal maneira na rotina do atleta que quando acaba parece haver uma sensação de *resaca* (...) deixa de haver a repetição sistemática de uma rotina que se mantém ao

longo de anos, ficando de repente com muito tempo livre (...) nem todos os atletas aprendem a gerir o (novo) tempo (...)

- (...) a rotina da repetição constante que retira tempo para outras coisas da tua vida, que são igualmente importantes (ou que seriam igualmente importantes) (...) Deixas de estar em outros sítios, com outras pessoas (...) acho que esta pessoa que escreveu este relato, tinha muita razão quando dizia *vício*, porque retira tempo às outras coisas que são igualmente importantes (...) quando deixas este *vício*, do desporto, sentes que te falta alguma coisa, claro... Porque também não ensaiaste as outras coisas importantes da tua vida... e, portanto, sim, acho que sim, que faz sentido que seja um vício na alta competição.

- (...) Achei engraçado ele ter utilizado essa expressão (...) há, também, a questão da **ansiedade/gestão da ansiedade**, a questão da **concentração**, a questão da **auto motivação**, da autoconfiança, a **formulação de objetivos**, a **perseverança** e a resolução de problemas (...) e há a questão dos pneus (...) e o impacto que as condições climáticas têm no processo de tomada de decisões (...) nem sempre temos isto em consideração, mas todos os desportos ao ar livre exigem outro tipo de conhecimentos que parecem não ter nada a ver com o desporto (...) um surfista, por exemplo, tem que conhecer o mar, as marés (...) há uma dimensão do saber que às vezes não associamos ao desporto, mas que é extremamente importante para o desempenho desportivo (...) É engraçado como a partir de evidências do quotidiano desportivo, é possível discutir Psicologia do Desporto de forma natural (...)

- (...) é possível conceptualizar (...)

Ideias-chave: ansiedade, autoconfiança, autoverbalização, concentração, desempenho desportivo, formulação de objetivos, motivação

1.2. Narrativa B – Futebol: arbitragem como um modo de vida

“Setembro de 2015, aquando dos meus 15 anos e após estar envolvido desde cedo em diversas modalidades desportivas individuais e coletivas como jogador (futebol, andebol, ténis, BTT e orientação) optei por fazer uma pausa visto já não estar motivado para nenhuma delas. Nisto, venho a saber que iria iniciar-se um curso de nível 1 para árbitros de futebol. Fiquei curioso e achei que seria uma oportunidade totalmente diferente do que até aí tinha experienciado, permitindo-me tentar compreender e perceber o outro lado da modalidade que mais me fascina, compreendendo o papel do árbitro e dos seus colegas.

Acabo por decidir inscrever-me com o apoio fundamental da minha família. Passado uns dias recebo a informação que teria que deslocar-me à Associação de Futebol de Leiria para uma entrevista com membros do Conselho de Arbitragem (uma entrevista como se de um emprego se tratasse). Tendo eu 15 anos senti-me um pouco tímido por ser a primeira vez a ter uma experiência destas. Tudo correu de forma fluida e descontraída o que permitiu uma boa troca de ideias e uma compreensão do que seria o curso em si e o pós-curso. Foram 8 meses de novas experiências, emoções diversas, momentos altos e momentos menos bons, formações, palestras, avaliações físicas e escritas e, por fim, começaram os jogos ... [...]

O dia 25 de janeiro de 2016 vai ficar para sempre na minha memória, o meu 1º jogo enquanto árbitro estagiário. Fazendo uma retrospectiva desse momento, pareço sentir o mesmo nervosismo, a mesma ansiedade e o objetivo de obter o melhor desempenho possível, sabendo das dificuldades que existem quando executamos tarefas às quais não estamos habituados. Em maio desse ano os formandos ficaram a saber o respetivo resultado das avaliações (físicas e escritas) a que foram sujeitos. Foi com alegria que recebo a notícia de ter ficado em 1º lugar nos candidatos a árbitro até aos 18 anos, permitindo-me estar presente como 5º árbitro no último jogo da carreira do árbitro mais conceituado e respeitado pelos leirienses, Olegário Benquerença (com um palmarés invejável: 463 jogos, dos quais 213 na primeira liga e 31 na Champions League). [...]

Optei por continuar na arbitragem, passando de estagiário a árbitro efetivo onde fui convidado para integrar uma equipa de arbitragem como árbitro assistente na qual me mantive nos 3 anos que se sucederam fazendo dezenas e dezenas de jogos crescendo como árbitro e como pessoa. Terminado esse ciclo em junho passado, percebi que precisava de uma redefinição de objetivos (ser árbitro assistente já não era suficiente). Durante todo o verão, refleti várias vezes sobre qual seria o próximo passo que haveria de tomar, questionando-me se já estaria pronto a nível (sobretudo) psicológico/mental, mas também físico para me tornar chefe de equipa (começando a arbitrar semanalmente jogos de seniores já que até então tinha apenas arbitrado 1 jogo de seniores como árbitro principal) ... [...] Para tomar uma decisão tenho sempre em consideração opiniões daqueles que me rodeiam, tendo questionado vários árbitros com mais experiência, família e amigos sobre o tema. Após vários dias, decidi avançar e enviar ao Conselho de Arbitragem a minha decisão. Formei uma equipa, definimos objetivos para a época desportiva e percebemos que ao tornar-me chefe de equipa iria ficar mais exposto à crítica e ao erro que pudesse surgir quer pela imprensa distrital ou mesmo por agentes desportivos.

Estando agora a terminar a primeira época enquanto chefe de equipa já me é possível fazer uma avaliação e perspetivar o futuro próximo. Enquanto líder, senti a responsabilidade que o lugar acarreta, sendo imprescindível ajudar os restantes elementos da equipa nas diversas questões que pudessem surgir não só no âmbito

do futebol, mas também nas questões pessoais de cada um; fui compreendendo a importância de demonstrar empenho e interesse como forma de motivação para os que me acompanharam. E, por fim, aceitar a ideia de que por mais dedicados e focados que estejamos, o erro faz parte e é fundamental tirar ilações para que no futuro não se repita. Agora, com o objetivo definido cumprido, os elogios por parte do Conselho de Arbitragem, por parte da imprensa e o 1º lugar na categoria só me faz acreditar que com trabalho, ambição e esforço diário poderei alcançar os patamares que ambiciono, tendo a noção que cada patamar irá ter um grau de dificuldade cada vez maior.

Deste modo, digo que a melhor decisão que tomei na minha vida foi ter ingressado na arbitragem. Apesar de todos termos objetivos, tratamo-nos como uma família, onde o espírito de entreatajuda e de sacrifício superam-se ao “eu”, onde os mais categorizados tratam da melhor forma os que chegam não criando rivalidades nem atuando de forma superior. Por isso digo que apenas quem passa pela arbitragem, sabe as inúmeras virtudes que adquirimos tornando-nos melhores Homens.” (narrativa de G.)

1.2.1. Em jeito de prosa: ansiedade de desempenho

- (...) a narrativa B retrata uma experiência na arbitragem (...)

- O que me saltou mais à vista nesta história (...) foi a **ansiedade de desempenho** (...) Foi o que me saltou mais à vista, não quer dizer que seja o mais importante. Saltou-me à vista porque apareceu em muitos momentos diferentes da história: ansiedade perante o desconhecido (ansiedade de desempenho, relacionada com a prestação dele em determinadas circunstâncias) (...) outro aspeto tem que ver com a **tomada de decisão**. A tomada de decisão dele estava aqui muito associada ao apoio que ele ia tendo por parte da família ... foi uma decisão que foi tomada de forma partilhada.

- Sim.

- Tem esta questão da tomada de decisão e do apoio da família, e depois tenho aqui mais duas notas (...) Uma delas, tem que ver com o **espírito de equipa**. Ele salienta muito a importância do espírito de equipa (tanto na modalidade que praticava antes como na arbitragem) (...) ele diz que tanto na modalidade que praticava antes como nesta nova função que tem como árbitro, o espírito de equipa era/é muito importante. Uma outra questão que transparece ao longo do texto é a humildade, não é bem a palavra humildade, é mais... disponibilidade. Ele está sempre muito disponível para aprender (...) apresenta-se como muito pouco grandioso (...) apesar de já ter algumas façanhas no seu currículo (...) humildade é neste sentido.

- Sim, acho que aqui o que se nota muito é a valorização da experiência enquanto

fator do seu próprio **desenvolvimento pessoal**. Ou seja (...) o impacto que aquela experiência tem nele enquanto um ser humano, enquanto pessoa (...) e isso acaba por ser mais importante do que as tais façanhas que ele possa ter tido (...).

- Isso! (...) Eu acho que aquilo que eu me refiro como disponibilidade é mais isso que tu acabaste de dizer. É muito mais isso. Esta **aprendizagem** que faz com que ele se desenvolva não só como árbitro, mas também como pessoa.

- (...) eu aponte a idade cronológica de quando ele começou (...). Ele tinha quinze anos quando começou. Não é uma opção muito nítida para um miúdo de quinze anos optar pela arbitragem (...) poderia até ser uma experiência que não seria bem vista pelos pares (...) Enquanto os pares estariam a desfrutar da modalidade, ele estaria em posição de ser apontado (...) foi realmente uma opção! (...) eu também achei interessante ele referir logo no início que já tinha tido uma diversidade de experiências desportivas, ou seja, o facto de ter tido essa diversidade de experiências fez com que ele quisesse ter uma nova experiência diferente daquelas que ele já tinha tido (...) fala-se muito da questão da especialização do desporto (...) eu interpretei como tendo sido importante para ele esta diversidade de experiências (...) enquanto ser humano.

- Enquanto pessoa, sim. Porque é uma forma de estar no desporto diferente, não é? Estás a arbitrar é uma forma de estares lá, mas não estares lá (...) Pertences, mas não pertences ao grupo (...).

- É suposto até passares despercebido, não é? Quando passas despercebido é sinal de que está tudo bem, que fizeste um bom trabalho (...) Quando começam a falar da arbitragem (...)

- Lá está. Essa característica está muito presente nesta ideia de humildade e disponibilidade para aprender sem se mostrar muito (...) como tu disseste, do aprender enquanto pessoa sem levantar grandes *ondas*.

- Este relato fez-me reforçar a conceção de que o desporto (ou a arte, como o teatro ou a música) tem um papel muito importante em termos do desenvolvimento das **competências de vida** (...) estas experiências, nestes contextos, dão-te ferramentas para a tua vida noutros campos, permitem-te adquirir e transferir competências (...). Ele também aborda a questão da desmotivação, de não estar **motivado** para fazer outras coisas e então ter optado por este desafio, ter aceitado este desafio. O que disseste, o papel da família, a ligação à família e o papel da família no processo de tomada de decisão, numa fase inicial (...) depois, mais à frente, refere os amigos, pessoas de referência (...) tendo consciência de que são decisões importantes na sua vida, ouvir a opinião das outras pessoas que eram significativas para si, deu-lhe força (...).

E depois (...) a questão da primeira vez, do primeiro jogo, a primeira experiência como árbitro (...) a primeira vez que foi para o campo como árbitro e a ansiedade

que sentiu nesse momento (...) esta partilha fez-me pensar no papel das primeiras vezes em vários contextos da nossa vida: a primeira vez que se vai cantar com uma plateia, a primeira vez que se vai apresentar um trabalho, a primeira vez que se entra numa peça de teatro (...) o impacto que essas primeiras vezes têm na vida de cada um de nós (...).

- Sim, a questão do estares perante o desconhecido e pensares se tens ou não as ferramentas e as competências necessárias para lidar com aquela situação que poderá estar a ser interpretada como perigosa (...). Interpretando a situação como perigo iminente, ficamos em estado de alerta (...)

- O desporto tem muito esta coisa que às vezes nos esquecemos (...): tens muitos olhos em cima de ti!

- É muita **avaliação**.

- (...) aqui os árbitros e os fiscais de linha (...) são avaliados e avaliadores (...) com toda a ansiedade que isso poderá acarretar (...)

Há, ainda, o(s) processo(s) de **tomada de decisão** (...) Primeiro decide tirar o curso, fez o curso e correu bem (de alguma maneira até superou as suas expectativas!) (...) depois decidiu continuar na arbitragem (...) decidir experimentar a arbitragem e decidir continuar na arbitragem são decisões diferentes (...) são sempre decisões e as decisões que tu tomas vão direcionando o teu rumo (...) ele podia ter feito o curso e podia ter decidido abandonar a arbitragem, ficando com a experiência do curso (...) mas decidiu continuar com tudo o que isso acarretava (...) ficar e assumir uma equipa de arbitragem, um novo desafio (...) e aqui podemos pensar em **objetivos** e em **trabalho de equipa** (...) ele decidiu continuar, ter a sua equipa, avançar e assumir um papel de **liderança** nessa mesma equipa (...) constituiu a equipa e depois assumiu o papel de liderança dentro dessa mesma equipa (...)

- (...) desculpa interromper-te, ele fala muito do espírito de equipa, não é? Do estar dentro da equipa (...) o que já é, de alguma forma, a ideia dos **líderes emergentes**, não é?

- (...) a forma como ele se apresenta já faz antever um determinado estilo de liderança, não é?

- Lá está, esta questão de disponibilidade, do ouvir, isto faz pensar numa **liderança** muito **democrática** (...) e tem um tom com disponibilidade (...) antevê-se que seja alguém que está bem numa equipa só pelo tom com que escreveu o relato.

- Isso é outra coisa que aponte: a forma como redigimos, como passamos para o papel é muito reveladora de quem és (...) Tu não conheces a pessoa de lado nenhum e só pelo que estás a ler, tu fazes essa leitura, não é? Tu vês alguém que é disponível, alguém que assume normalmente a liderança, alguém que não se

quer sobrepor a ninguém, alguém que quer aprender, alguém que quer escutar os outros, alguém que considera a opinião das outras pessoas, alguém que aceita o erro como parte do processo de aprendizagem (...) pela escrita fazes um perfil daquela pessoa (...) pela escrita percebes o significado desta experiência em termos do seu desenvolvimento pessoal (...) esta experiência na arbitragem assume uma dimensão maior, digamos assim, do que a própria arbitragem (...)

- É muito evidente que alguma coisa esta pessoa levou para o resto da sua vida com esta experiência (...) competências, memórias, ligações, aprendizagens (...)

- É um relato que revela que (...) quando consegues olhar para a experiência como sendo significativa, consegues extrair e transferir uma série de competências que são importantes noutras dimensões tua vida (...)

Ideias-chave: ansiedade de desempenho, aprendizagem, avaliação, competências de vida, desenvolvimento pessoal, espírito de equipa, liderança emergente, liderança democrática, motivação, tomada de decisão, trabalho de equipa

1.3. Narrativa C – Futsal: sagrámo-nos campeões distritais!

“Este relato remete-me para o dia 4 de março de 2018, dia em que eu e a minha equipa, nos sagrámos bicampeões distritais de futsal no escalão de júniores e, consequentemente, perspetivávamos a disputa da taça nacional contra as grandes equipas do país e campeãs de cada distrito.

O campeonato neste ano por si só foi muito difícil, tanto a nível individual como para a nossa equipa. A nível individual, comecei a estudar em Leiria e só conseguia ir aos treinos de 6.ª feira e jogar ao fim de semana. Aproveitava todos os feriados e oportunidades para treinar com a minha equipa e fiz muitos sacrifícios para poder treinar e jogar. A nível do nosso grupo, também foi bastante difícil, pois existiram várias situações ao longo da época muito estranhas, muita especulação, mentiras e falsas acusações... [...]

Apesar de tudo o que se passava em redor, o nosso grupo sempre se manteve focado nos objetivos da época. O campeonato corria de feição para a nossa equipa apenas com uma derrota inesperada, sempre na disputa do primeiro lugar com o adversário direto, uma excelente equipa que lutava sempre para ser campeã e que tem um grande palmarés a nível distrital e muita experiência em campeonatos nacionais nos escalões de formação.

No primeiro encontro entre nós e eles, realizou-se um jogo muito bem disputado

em que vencemos 5-3 no seu reduto e ficámos empatados no topo da tabela com os mesmos pontos, apenas à frente na classificação devido ao confronto direto. Pouco tempo depois, para a taça, fomos eliminados a jogar em casa nas grandes penalidades, num jogo de futsal muito estranho, mas o que realmente conta foi que ficámos pelo caminho.

Com esta eliminação, o grupo ficou inseguro e perdemos logo o jogo seguinte para o campeonato também a jogar em casa, ficando assim novamente a três pontos de distância do primeiro lugar. Mas nunca perdemos a vontade, o querer e ambição de conquistar o título! Na antepenúltima jornada do campeonato, o nosso principal oponente perdeu também, ficando tudo novamente empatado e deixando a decisão do campeonato para o último jogo do campeonato. [...]

Era o jogo que qualquer um queria jogar e no nosso grupo do *Messenger* choviam mensagens, palavras de motivação e superação. Recebi muitas mensagens de apoio individual e aí apercebi-me que não era um dia normal, era o dia de conquistar o título. Relembro-me sobretudo da ansiedade e da vontade de ir para o pavilhão e de que fossem quatro horas da tarde para o começo do jogo. Almocei com a minha família e às 14h da tarde levaram-me ao pavilhão, hora combinada para estar no pavilhão, em que só estava a nossa equipa e a equipa técnica.

Via-se que estávamos todos um pouco nervosos e ansiosos e, à medida que nos íamos equipando, o *mister* ia falando connosco sobre aspetos do jogo, fazendo-nos rir (a meu ver, para estarmos menos nervosos e mais descontraídos). Fizemos o aquecimento e o pavilhão começava a encher como só em verdadeiras finais enchia, até ficar completamente lotado e com um grande ambiente. Lembro-me de olhar para eles e dizer: “Assim é que devia estar sempre, assim é que dá “pica” jogar”. Estavam lá bastantes amigos meus, a minha família, a minha namorada, o que me dava ainda mais motivação para fazer um grande jogo e conquistar o título. Depois de realizarmos o aquecimento, regressámos ao balneário para vestirmos a camisola de jogo e começamos a ver em cada um dos nossos lugares, fotografias, até que me apercebi que eram fotografias ou da nossa família, ou de pessoas de que gostávamos, namoradas, ou até de familiares que já cá não estavam. Enquanto víamos as fotografias, o nosso treinador-adjunto ia colando na parede excertos, publicações, comunicados e fotografias, a falar mal da nossa equipa, ou a gozar e até o excerto do jornal da nossa eliminação para a taça contra o mesmo adversário que iríamos defrontar dentro de minutos para a decisão do título.

O treinador olhou para nós e disse que tínhamos de entrar em campo com a determinação, raça e vontade que nos distinguiu das outras equipas e que só assim podíamos ganhar, se um colega fosse ultrapassado, se um colega caísse, nós tínhamos de estar lá para o ajudar e a entreaajuda era fundamental para ganharmos o título. Disse, ainda, para olharmos e lermos todos aqueles *posters* que estavam na parede contra nós e para respondermos em campo com uma vitória categórica.

Entrámos dentro da quadra muito motivados e com um sentimento de revolta

para alcançarmos o título. Pessoalmente, nunca tinha estado tão motivado e confiante para um jogo.

A nossa equipa estava a jogar bem, mas chegámos ao intervalo a perder por 3-1. No balneário via-se um certo desânimo do grupo, mas o *mister* entrou no balneário muito calmo e disse: “Pensem no porquê de estarmos aqui hoje e os esforços que todos nós fizemos, vejam se realmente têm vontade e querem ser campeões, conversem entre vós, olhem para as fotos das pessoas que gostam de vocês e o tempo que não passaram com elas para se entregarem por completo a isto” e saiu do balneário.

Ficámos sozinhos no balneário, falámos abertamente do que estava a correr menos bem, nos erros, na ambição que tínhamos e por tudo o que passámos ao longo da época. O *mister* apenas a dois minutos de começar a segunda parte disse o cinco inicial e voltámos para o segundo tempo ainda mais motivados do que estávamos no início do jogo.

A verdade é que conseguimos virar o resultado de 3-1 e empatámos o jogo 4-4 e tornámo-nos bicampeões (só precisávamos do empate), foi o jogo em que me senti mais confiante e motivado para jogar, consegui marcar dois golos, ajudar a equipa e alcançamos o objetivo da época.” (relato de R.)

1.3.1. Em jeito de prosa: em equipa, com humor, superamo-nos!

- (...) eu quero já avisar que relativamente a esta história e à seguinte não fiz uma apreciação muito psicológica ... fiquei numa apreciação mais literária, não é literária mas ...

- (...) mais ligada ao texto em si e não ao conteúdo (...)

- (...) sim (...)

- (...) então, sobre a história do futsal, o que te apraz dizer?

- Posso dizer aqui as minhas notas todas de seguida?

- Sim!

- Primeiro achei que era uma história sobre vitórias no sentido de se superarem, de irem além daquilo que habitualmente iriam ... uma coisa de **superação**. Depois, uma outra coisa que reparei nesta história é que foi referido muitas vezes que o ano tinha sido difícil e eu fiquei a pensar “será que o facto deste ano ter sido difícil individual e em grupo, não tornou esta vitória mais apetecível?” Depois, mais duas notas, ao longo da história percebi que era dada uma importância muito grande à **relação de grupo**, ao grupo, equipa, à forma como funcionavam enquanto grupo no sentido da ideia de que *o todo é diferente da soma das partes*. Eles enquanto grupo são diferentes deles individualmente e depois, no final, falam das estratégias

para a **motivação** que o treinador utiliza (...)

- (...) eu fui reler e aponte aqui a questão dos sacrifícios pessoais e de grupo, a tal centração nos obstáculos que foram surgindo e no espírito de sacrifício para conseguir ir superando as coisas que não corriam tão bem (...) que eu acho que é uma dimensão que, em contexto desportivo, por vezes se esquece (...) ou seja, (...) ser bom dá muito trabalho, ter resultados dá muito trabalho, implica muitos sacrifícios, implica muitas tomadas de decisão que faz com que outras coisas fiquem para trás (...) portanto, esta coisa de identificar os sacrifícios pessoais e do grupo significa que foram decisões que foram tomadas em detrimento de outras situações e que essas decisões implicaram alguns momentos de dificuldade e de mal estar (...) enquanto indivíduo teve sacrifícios, mas o próprio grupo também teve que passar por algumas provações (...)

- (...) desculpa, então, quando estás a falar de sacrifícios pessoais e de grupo, de alguma forma estás a falar em **tomadas de decisão** (...)

- (...) aqui assumi isso, na medida em tu optaste por dar continuidade ao empenhamento numa tarefa apesar das adversidades (...) porque ele até fala das situações que aconteceram (...)

- (...) não são debatidas (...)

- (...) não são debatidas, mas ele identifica-as (...) parece-me que aqui se pode ver o sacrifício na lógica da superação ou na lógica da tomada de decisão (...) e aqui vi mais na lógica da tomada de decisão e como tomou essa decisão, então superou-se (...) isto é válido para o indivíduo e para o grupo (...) tomaram a decisão de continuar, tomaram a decisão de se envolverem e por isso tiveram de superar algumas dificuldades (...) eu estou a dizer isto, porque muitas vezes, quando surgem os primeiros problemas a tendência da tomada de decisão é desistir. Ou seja, não há bom ambiente, estão a criar situações de injustiça porque dizem coisas que não são verdadeiras (...) às vezes estas situações podem originar o pensamento “não estou para isto, não é isto que eu quero, estou aqui porque isto me dá gozo fazer, mas não estou para aturar isto ...”. Não estamos a falar de competição remunerada (...) as pessoas praticam pelo gozo que a modalidade dá, pelo prazer (...) se tu vês a tua imagem enquanto indivíduo e a tua imagem enquanto grupo afetada, podes questionar (...) e há muitos que fazem isto, há problemas e desistem (...). Depois a questão do **espírito de grupo**, da importância que uns e outros tiveram naquilo que foi acontecendo (...) no desporto, nestas modalidades coletivas, o grupo tem um peso muito grande. Cada elemento é uma peça muito importante neste *puzzle* e eles foram mantendo o *puzzle* e isso foi alimentando o que foi acontecendo, foi alimentando até a tal tomada de decisão, como estavam todos juntos, conseguiram manter-se (...) depois, a questão do papel da derrota na **motivação** e no **desempenho desportivo**. Ou seja, de que forma é que uma derrota também pode contribuir

para tu estares motivado (...) uma derrota (...) se pensares na Psicologia, como é que este revés te pode ajudar a querer superar numa situação seguinte (...) como é que uma derrota, em vez de te pôr para baixo, te pode pôr para cima. No sentido, “ok isto aconteceu desta maneira, então vou ter que fazer mais, vou ter que me focar mais, vou ter que ter mais intensidade”, dentro dessa lógica (...)

- (...) ou fazer diferente (...)

- (...) ou fazer diferente (...) e as implicações que o papel da derrota tem no desempenho desportivo (...) se tem implicação na motivação, tem implicação na **intensidade**, da **direção** e na **persistência** com que tu estás envolvido na situação (...). Depois achei engraçada a utilização das novas tecnologias para fomentar a **coesão do grupo** ... isto é muito século XXI ... mandavam as mensagens por *WhatsApp* e para o *Messenger* ... é muito engraçado porque para esta nova geração, estas estratégias funcionam ... estas **estratégias motivacionais** ... fazem vídeos e depois partilham entre eles (...) isto era impensável há 20 anos (...) hoje em dia, as novas tecnologias têm um papel muito grande em termos motivacional, há muitos atletas que se dedicam a fazer estes vídeos motivacionais que depois passam para os colegas, há muitos atletas que vão assumindo situações de **liderança** diferentes nestas trocas de mensagens virtuais (...). É um recurso, neste caso é um recurso para a ligação entre eles, **coesão do grupo**, mas muitas vezes é utilizado para as questões motivacionais (...) hoje em dia, as novas tecnologias são muito utilizadas para trabalhar estas dimensões psicológicas, mas também para monitorizar aspetos fisiológicos, por exemplo (...) Depois, também registei o **humor** como estratégia para lidar com a ansiedade (...) também há essa referência (...)

- (...) quando falas do humor para lidar com a ansiedade, estás a referir-te a uma das estratégias que o treinador usou?

- Sim, sim. É uma estratégia que foi usada e que às vezes nos esquecemos (...) realmente tens que conhecer muito bem as pessoas com quem vais trabalhar, mas o humor é uma ferramenta muito importante (...)

- Muito importante em todas as áreas, não só na área do desporto, mas também na área pedagógica ou até mesmo na área da clínica e até no nosso dia-a-dia.

- (...) quando dizemos que é preciso trabalhar o humor (...) e agora há tantas coisas, até há programas de promoção do humor (...) porque realmente o humor é uma competência transversal muito rica, se a souberes utilizar (...)

- O humor permite-nos flexibilizar (...) **flexibilizar** o pensamento relativamente a determinadas situações, ajuda-nos a ver outras perspetivas, ajuda-nos a pôr no lugar do outro (...) o humor é efetivamente uma ferramenta muito importante, muito importante (...)

- É isso mesmo (...) e eu acho que é muito desvalorizado (...) eu acho que as pessoas ainda associam muito o humor a uma piada, a *stand up comedy* (...) associam a coi-

sas pontuais (...). Num contexto como este, para o humor ser uma ferramenta, tu tens que conhecer muito bem as pessoas, tens que perceber o seu grau de **aceitação** (ou não) de algo que vais dizer e tens que ser muito oportuno (...) é a oportunidade, o momento é que faz a sua eficácia (...) ou seja, quando é que tu deves dizer alguma coisa com humor? Qual é o momento mais oportuno para o humor ser eficaz? A forma como está relatado, faz-me pensar que surgiu na altura certa e que teve o papel que era suposto ter (...) e depois aquela estratégia que foi utilizada de recurso a fotos e a notícias de jornal, fotos significativas (...) para a dupla dimensão referida, a motivação e a **confiança**. E é muito engraçado pensar de que forma estes dois construtos, estas duas variáveis eram associadas, a motivação e a confiança.

- Confiança (...) autoconfiança e motivação?

- Sim (...) como é que a motivação, tem uma relação direta com a autoconfiança e de que forma é que a confiança, a autoconfiança, induz a uma maior motivação (...) a estratégia utilizada de forrar a parede com estas imagens e textos tem que ser pensada, onde se põe, o que se põe (...) a altura em que se põe, se se amplia ou não (...) portanto, tudo tem que ser pensado (...) e depois, pensar como cada um deles faz a leitura do que lhe foi apresentado. Se calhar para uns, *deu pica*, como dizemos na gíria do desporto e para outros deu a tal autoconfiança que depois levou à tal *pica* (...) associado a isto, é engraçado irem buscar as pessoas significativas. Apresenta pessoas que são importantes e mais uma vez, voltamos ao mesmo, independentemente do contexto, mas estamos a falar de desporto, *as nossas pessoas* são muito importantes para a forma como estamos e têm implicação na forma como desempenhamos as nossas tarefas (...) é uma coisa que vou reparando nestas histórias (...) é a importância das *nossas pessoas*, das pessoas de cada um de nós (...) para tu te auto motivares ou para desenvolveres a tua confiança (...)

- (...) essa estratégia de relacionar com *as nossas pessoas* (...) estava aqui a fazer um raciocínio (...) enquanto as fotografias e as notícias estavam relacionadas com confiança e autoconfiança, esta questão das pessoas significativas está mais relacionada com o construto de **autoestima** e de **sentido de pertença** (...)

- (...) no desporto há muito isto (...) aquelas são *as tuas pessoas* e de alguma maneira queres mostrar-lhes ou queres agradecer (...) essas pessoas podem ser os colegas, os treinadores, as pessoas da vida pessoal, mas há muito aquela coisa “estas são *as minhas pessoas*” e eu gosto que elas também se orgulhem daquilo que eu faço, que fiquem satisfeitas (...) para depois a alegria também poder ser partilhada (...)

- (...) isso vai ao encontro daquela ideia de que todos nós queremos ser aceites (...)

- (...) exatamente (...)

- (...) e isto é uma forma de **aceitação** (...)

- Quando eu li pensei que havia aqui uma continuidade (...) havia um antes, um durante e um depois, ou seja, o que acontece antes de uma competição, qual é o contexto, o que vai acontecendo ao longo da competição, o que acontece nos intervalos da competição e as implicações que isso tem no desempenho e depois o que acontece no final (...) e aqui temos também o papel de cada pessoa nesse *continuum* (...) aqui está muito centrado nas estratégias do líder, do treinador e suas opções (...) até a opção de estar ou não estar no balneário para cada um deles poder fazer a sua leitura (...) é uma opção de um estilo de **liderança** (...) não é explícito, mas está ali visível. Não é um treinador autoritário. Está a dar-lhes espaço para cada um deles e em equipa, em conjunto, decidirem. É um líder que lhes dá as ferramentas para serem eles a decidir (...) dá-lhes essa autonomia (...) para mim, é importante perceber que esta pessoa que adota estas estratégias, é alguém que conhece muito bem as pessoas com quem vai trabalhar para perceber que aquelas estratégias vão funcionar (...) tem que haver um conhecimento muito grande para confiares que aquelas estratégias vão funcionar, que vão ser impactantes (...)

- (...) estava aqui a pensar se teria sido uma coisa muito pensada ou mais ou menos intuitiva (...)

- (...) não sabemos (...) aquilo que vou conhecendo do desporto, diz-me que nada é ao acaso, ou seja, ser intuitivo dá muito trabalho, é por aí (...) acredito que haja decisões que sejam tomadas no momento, mas é um momento que já foi previamente pensado, trabalhado antes (...)

- (...) estou agora a lembrar-me tem a ver com aquela ideia da Psicologia do Desenvolvimento, da **expertise** que é uma coisa que aparece na meia idade (...) que é aquela coisa que temos de tomar uma decisão com uma série de informação que vamos obtendo ao longo da vida e que parece intuitiva (...) é aquela ideia do olho clínico, do olhar e saber o que é (...) não é nada caído do céu, nós é que já temos uma série de informações para olharmos para a situação e a pensarmos, agindo de outra maneira (...)

- (...) o que é fácil é muito difícil! (...) olhares para a situação e complicares, será fácil, mas dares uma resposta que parece que surge assim, isso é que é difícil (...) porque exige o *know how* anterior para dares essa resposta. E também tem esta coisa do *timing* (...) é este o *timing*, ou das uma resposta neste *timing*, que é o *timing* para teres o desempenho desejado ou a oportunidade escoar-se (...) já não dá para voltar atrás (...) e aqui ainda estamos em modalidade coletivas, mas se fores para modalidades como a patinagem, tens 3 minutos para fazer aquele esquema. É aquele o *timing*, é aquele tempo ou já não é (...) e os atletas também têm que aprender a lidar com isto (...)

- (...) o que aumenta a pressão (...)

- (...) eu acho que esta é uma história mais crua de um desportista. Mais crua no sentido que é isto. A **ansiedade** é isto, nestes momentos passa-se isto, há esta estratégia que pode ser utilizada (...) mas pronto, parece-me que é importante conhecer o contexto da modalidade para entender este relato (...) o enfoque que é dado ao papel do treinador também tem que ver com uma história de continuidade do grupo, treinas ao longo do ano, tens provas ao fim de semana (...) há uma continuidade de interação (...) se tu treinares 4 vezes por semana e tiveres uma prova ao fim de semana, todas as semanas, ao longo de um ano letivo é diferente de treinares 4 vezes por semana, mas só tiveres uma prova de 6 em 6 meses (...) estas variáveis também têm influencia na forma como os treinadores e os atletas e todos os outros intervenientes estão (...)

Ideias-chave: aceitação, ansiedade, autoconfiança, autoestima, coesão do grupo, desempenho desportivo, direção, *expertise*, estratégias motivacionais, flexibilidade cognitiva, humor, intensidade, liderança, motivação, persistência, sentido de pertença, superação, tomada de decisão

1.4. Narrativa D – Corrida: sinto-me bem e tranquilo

“Dia 03 de março de 2019. São 09:15h e já estou em Coimbra, para mais 1 prova de 10 km. Está uma manhã espetacular para se concretizar mais uma prova. Ah, Coimbra, eterna cidade do conhecimento, dos estudantes, da famosa ponte de Santa Clara, do magnífico Parque Verde do Mondego, entre outros pontos de especial interesse...

Estaciono junto do Parque Verde do Mondego e dirijo-me à tenda para levantar o meu dorsal. Já há algum movimento no recinto improvisado assim como se ultimam os preparativos relativos ao percurso da prova, por parte da organização.

Fui beber um café e comer um *croissant* de chocolate no bar de umas bombas de combustível logo ali ao lado. Regressei para o carro, onde me deixei estar. Por esta altura, apenas me deixei ficar a observar os transeuntes: os atletas que ainda iam chegando, aqueles que já faziam o seu pré-aquecimento e as pessoas que simplesmente passeavam sozinhas ou em grupo.

Sinto-me bem e tranquilo, pois tive uma noite muito descansada: repousei muito bem. O repouso é de extrema importância, antes de qualquer prova.

Entretanto, já são 10:10h e começo a preparar-me psicológica e fisicamente. Faço o meu pré-aquecimento e dirijo-me para a minha zona de partida. Apesar de ser uma prova onde há competição, há também todo um clima de festa e de entusiasmo, o que é fantástico. Tal se deve a dois fatores: é a prova que antecede o Carnaval e

praticamente todos os participantes já se conhecem de edições anteriores. Coloco os *headphones* nos ouvidos, ligo o meu *MP4* e uma das minhas músicas favoritas da minha *playlist* começa a tocar... estranhamente perfeito. Entretanto, ouço o disparo do início da prova e todos os atletas começam a prova. Benzo-me ao cruzar a linha de partida e peço a Deus força e coragem para conseguir concluir a prova, independentemente do resultado.

Os primeiros 5 km percorreram-se pacificamente (tendo ultrapassado vários atletas), até ao momento em que me aproximei de um outro atleta... apercebi-me de imediato que estávamos ambos ao mesmo ritmo e que ele estava a precisar de “companhia” que servisse de alguma forma como apoio/motivação. E, em boa verdade, eu também. Percorremos juntos alguma distância até cruzarmos o km 9, tendo ele depois ganho ânimo e acelerado a sua marcha, ficando eu para trás.

Cruzei a meta na minha “vez” aos 48’58’, estando este tempo dentro da minha média. Aceitei a medalha que me deram e dirigi-me a uma de várias mesas, onde estavam dispostas várias frutas e bebidas, para os atletas.

Após confortar ligeiramente o estômago e, ao retirar-me da zona das mesas, avistei o indivíduo com quem tivera percorrido parte dos últimos km da prova. Dirigi-me a ele e cumprimentei-o, agradecendo-lhe a companhia/apoio que me deu. O indivíduo, de Chaves, foi muito cortês comigo e agradeceu-me de igual forma.

Fiz o percurso desde Coimbra até Leiria sempre a pensar no que tinha acontecido naquela prova e concluí que estava muito satisfeito comigo próprio: ajudei a motivar “alguém” e esse mesmo “alguém” motivou-me. [...]” (relato de J.)

1.4.1. Em jeito de prosa: deixo fruir, vivendo o momento

- Eu gostei muito de ler esta história porque me pareceu uma viagem interior ao longo do processo, neste caso, de uma prova. Era a pessoa a pensar consigo o que estava a fazer e porque estava a fazer. Acho que foi por causa disso que gostei muito. A primeira coisa que notei é que esta pessoa tem muito prazer nesta tarefa. Não está ali pela vitória, está ali pelo desporto em si e eu achei isto incrível. É o estar, o preparar-se, o observar as outras pessoas (...) eu imagino que a pessoa goste de ganhar, mas é quase não competitivo (...) ao longo de toda a narrativa, percebe-se que há muito prazer naquilo que está a fazer sem estar constantemente a pensar se vai ganhar ou não (...) aliás, acho que isto nem é referido no texto (...) no texto não se fala de ganhar e de perder. Portanto, eu achei aqui um registo completamente diferente e depois outra coisa que me saltou à vista foi, estava a falar de um desporto individual, mas em toda a narrativa há um carácter de um trabalho de grupo, o que é quase estranho quando estamos a falar de corrida, não é? (...) mas fala muito do **trabalho de grupo**, de abrandar para ajudar o outro a estar no ritmo e o outro ajudá-lo a ele a estar no ritmo e, no final, a pessoa diz que, pensando no que fez, sen-

te-se bem porque ajudou alguém e essa pessoa o ajudou a ele (...) e eu achei isto magnífico (...) em termos de psicologia, tem muito que ver com o Outro e com o **sentido de pertença**. Esta pessoa sente que pertence àquele grupo e (...) acho que a **motivação** que retira para se manter nesta modalidade é estar com o grupo (...) e isto é referido noutras partes do relato, são pessoas que já se conhecem (...) estamos todos em clima de festa (...) enfim, achei esta narrativa magnífica (...)

- (...) sim, é magnífica por coisas diferentes (...) primeiro tem essa capacidade de narrar (...) o que senti, é que é genuíno a escrever. Parece que estás a entrar na cabeça dele e deixas-te levar (...) e depois, como disseste, como vai dando detalhes do que vai observando, parece que entras lá dentro e consegues ver as coisas a acontecerem (...) e até descreve as viagens, o caminho para vir e o caminho para ir (...) e isso também é interessante (...) é interessante perceber que o desempenho desportivo começa muito antes de tu chegares à prova, a resposta que vais dar em termos desportivos começa muito antes de tu chegares ao local (...) portanto, o ires, o fazeres a viagem, o que fazes quando chegas, se comes, não comes, se vais falar com um, se vais falar com o outro (...) e dá-te essa perspetiva da importância de olhar para o que vai acontecer muito antes da coisa acontecer (...) portanto, tem esse olhar de observador, de **observação** e de **introspeção** (...) ele vai fazendo a sua introspeção, vai-se situando, vai pensando, vai identificando o que sentiu “senti isto, senti aquilo... gostei de ver isto, gostei de ver aquilo” e isso é engraçado (...) depois fala de algumas coisas que são importantes, como as **estratégias pré-competitivas** que utiliza (...) mesmo que não lhe dê este nome, parece-me que é o que ele refere (...) fala da questão de ter descansado, do papel do ambiente da prova para a forma como ele se sentia, o chegar e sentir que não é um ambiente adverso, que é um ambiente acolhedor e o peso que esse mesmo ambiente tem para que depois as coisas aconteçam e aconteçam naquilo que eu chamo de fruir (...) parece que as coisas fruem, parece que tudo se conjuga para que haja esta **fruição** e para que ele possa desfrutar. E este desfrutar da situação muito numa lógica de criar o **bem-estar**. Ele está ali porque está a desfrutar, as coisas estão a fruir, está tudo calmo e isso está a criar-lhe bem-estar. Ele está bem e isso é o mais importante, é ele estar bem. Ele no final até diz, aceito a medalha, como quem diz, aceito, foi isto (...) é tudo tão natural (...). Também valorizei ele frisar os rituais, algo que acontece muito em contexto desportivo. É uma **rotina pré-competitiva** (...) ele, na sua forma de apresentar as coisas, fala de Deus, da **religião**, que também é uma coisa que às vezes nos esquecemos. Para quem é católico, ou para quem tem algum credo, não tem que ser a religião católica, o papel de Deus na criação do bem-estar para poder entrar em prova. Quando li, pareceu-me uma rotina (...) é como se precisasse de fazer aquilo para depois as coisas funcionarem (...) essa ligação a Deus é algo que não se fala assim tanto quando se fala de desporto (...) quando se vê alguns jogadores de futebol a rezar, aborda-se a questão (...) mas a religião pode servir como estratégia de **autorre-**

gulação comportamental, de **gestão da ansiedade** e até de **motivação** (...), se pensarmos, se tu disseres uma oração (...) uma oração tem uma certa cadência, um certo fluência, um certo ritmo e se tu rezares, esta oração pode ajudar-te a acalmar cognitivamente (...)

- (...) é uma estratégia de **mindfulness** (...)

- (...) sim, e para quem tem fé, é algo que tem significado (...) e não é muito comum tu veres esta apresentação acontecer, há muita gente que até o faz, mas não o partilha (...)

- (...) não o refere (...)

- (...) é quase como se fosse uma coisa íntima, quase como se fosse vergonhoso partilhar que se reza antes de uma prova (...) e aqui surgiu de uma forma muito natural (...)

- (...) de uma forma muito natural, como tudo o resto (...)

- (...) sim, como tudo o resto (...) e depois, há aqui ainda outra coisa que ressalta, que é o adversário como fonte de motivação (...) estamos a falar no atletismo que é uma prova com uma duração variável, mas que pode demorar muito tempo (...) e realmente tu teres alguém que vá marcando o passo, que te ajuda a marcar a tua cadência (...) umas vezes vais atrás, outras vezes vais mais próximo (...) alguém que te vai ajudando a teres um desempenho regular (...) e depois também achei engraçado quando ele a certa altura diz que o deixou ir (...) ou seja, houve uma fase em que ele serviu de motivação, motivaram-se um ao outro porque estavam acompanhados, porque estavam num ritmo que era ajustado para cada um e depois deixou-o ir, ele avançou e ele fez no seu tempo (...) é engraçado perceber a importância do Outro numa modalidade individual, mas o perceber que o Outro também tem o seu papel, ou seja, tem o papel de motivação. Tu motivaste-o, mas se ele tem que ir, vai (...) tu fazes o teu caminho, à tua medida. Acho que o que sobressai é a fruição e o desfrutar que acho que são duas palavras que as pessoas não utilizam muito quando se fala de desporto (...) e depois, mais uma vez, a questão de que a prova não acaba quando termina (...) ele vai para o carro, na ida para casa (...)

- (...) a pensar no que tinha acontecido (...)

- (...) portanto, isto é uma coisa que começa muito antes de chegar à prova e termina muito depois de a prova ter terminado (...) há aqui um espaço temporal que é importante equacionar (...) e o que acontece neste antes de chegar e neste depois de terminar pode ser determinante para o que vai acontecer na prova ou na prova seguinte (...) a forma como cada um vivencia aquilo que aconteceu e a leitura que faz daquilo que aconteceu pode ser impactante para situações futuras (...)

- (...) estava aqui a pensar que eu disse que nem parecia uma narrativa de com-

petição (...) mas por outro lado, é claramente uma competição (...) mas aparece aqui a ideia de que “eu fiz aquilo que podia e aceito aquilo que acontece” (...) não existe aqui zanga nenhuma (...)

- (...) eu acho que é muito numa lógica de **autoconhecimento**, ou seja, eu estou aqui para viver isto, para desfrutar e para fazer aquilo que sou capaz de fazer. E o que eu sou capaz de fazer, é isto e **aceito**, aceito os meus 48 minutos de prova (...)

- (...) e ainda referiu que “está dentro da minha média”, portanto, sou eu (...)

- (...) é o ter conhecimento de quem é naquele contexto. Naquele contexto, este resultado está ajustado (...) eu volto ao mesmo, a forma como escrevem, como cada um escreve, pode criar uma ligação mais próxima ou mais afastada (...) se a escrita é mais pessoal, como neste caso, parece que consegues ver como se está a sentir nos diferentes momentos (...) há outras narrativas que são mais factuais (...) há aqui o papel da narrativa para passar a mensagem, a escrita traduz a essência de cada um. Tu não conheces esta pessoa, mas pela sua escrita, consegues idealizar como será, consegues fazer algumas inferências (...)

- (...) é o relato que parece estar mais associado a prazer e a desfrutar daquilo que se está a fazer, mais do que pensar se vai ganhar a prova ou não (...)

- (...) e tu podes dizer que, para esta pessoa que escreve desta maneira, o que é importante é viver aquela situação, desfrutar, sentir que fez o que tinha para fazer. Se isso der vitória ou derrota, isso é outra história (...) o que interessa é viveres a situação e olhares para as coisas que te circundam, olhar para as pessoas (...) até parece que estás a ver se as pessoas estão a ter prazer em comer ou não, é sentir os cheiros (...) é todo o envolvimento, tu estás ali, mas estás ali, naquele envolvimento, naquele contexto (...) há muita gente que não tem esta capacidade de observar e acolher o que a rodeia (...)

- (...) sim, há muita gente que fica focada no resultado (...) ele não apresenta foco no resultado, até o poderia ter, mas a maneira como o descreveu, não é de foco no resultado (...)

- (...) foca-se no que está a viver e na tarefa que tem que realizar (...)

- (...) este é o único relato, até agora, que revela **foco na tarefa** (...) os outros focam-se no resultado, mesmo aquele relato da arbitragem (...)

Ideias-chave: autoconhecimento, aceitação, autorregulação comportamental, bem-estar, estratégias pré-competitivas, foco na tarefa, fruição, gestão da ansiedade, introspeção, *mindfulness*, motivação, observação, religião, rotinas pré-competitivas, sentido de pertença, trabalho em equipa

1.5. Narrativa E – Andebol: era algo que eu gostava mesmo de praticar

“Desde novo que me apercebi que gostava de atividade física e tudo o que a ela está inerente. Sempre tive curiosidade em experimentar novos desportos, fosse pelo companheirismo e sociabilidade como em desportos de equipa ou desportos individuais. Com cerca de 16 anos, decidi experimentar uma modalidade com a qual ainda não tinha tido contacto, o andebol.

Lembro-me claramente do primeiro dia. Quando cheguei, apresentei-me ao treinador, aos colegas de equipa, familiarizei-me com as regras e comecei a treinar. Mesmo sendo o primeiro treino, o treinador tratou-me como se já fosse um dos seus jogadores profissionais, que já pertenciam à equipa há bastante tempo.

No entanto, em vez de incentivos e críticas construtivas, ouvi sermões e repreensões. Em vez de me dizer pontos a melhorar ou algo a corrigir, dizia-me sempre tudo o que fazia de mal, sem me explicar o que fazer para o melhorar ... e isto continuou durante todo esse treino e todos os outros a seguir. Apesar de ter sido uma má primeira experiência para mim, era algo que eu gostava mesmo de praticar, então continuei, com a expectativa de que um dia, talvez passasse a ter mais consideração por parte do treinador, e receber o devido valor, pelas minhas capacidades e pelo esforço que desde início mostrei.

Num dos treinos, ainda nos primeiros, devido à minha estatura e forma física, o treinador decidiu que eu deveria tentar jogar na posição de defesa central. A meio do treino, o treinador chamou-me à parte e gritou, na sua forma agressiva e autoritária, que eu tinha que ser mais agressivo, mostrar mais força e poder. Esta instrução foi-me dada sucessivamente, ao longo de vários treinos.

Um dia, já de cabeça quente e irritado, não só com a forma como o treinador fazia as coisas, como pela frustração de não conseguir chegar aos seus padrões, acabei por interiorizar tudo o que ele dizia e comecei a pensar e a acreditar em tudo isso, como se depois de tantos gritos e repreensões sistemáticas eu tivesse quase uma voz dentro de mim a dizer-me tudo aquilo. Lá voltei eu para dentro do campo e fui para a minha posição, irritado e exaltado. Um dos colegas da equipa adversária vem a correr desde o meio-campo, pronto para rematar, e eu, como se ouvisse essa tal voz a gritar para ser dominante, agressivo e poderoso, saltei para defender e coloquei o braço de forma a bloquear o remate, mas fi-lo de tal forma e com tanta força que não só parei o remate, como também acabei por lhe acertar com o meu braço entre o pescoço e o peito, fazendo-o cair de costas no chão e magoando-o.

Foi como se despertasse daquele transe, como se naquele momento toda a minha raiva tivesse desaparecido e transformado em arrependimento e remorso. Como tinha eu me deixado descontrolar daquela maneira? É assim que eu quero jogar?

O meu colega estava bem, mas com isto consegui aperceber-me melhor o que eu deveria ou não ter ouvido, o que para mim fazia sentido ou não seguir, quem eu era como jogador e o porquê de ter agido daquela forma naquela altura. Apercebi-me

que a minha motivação para ser um jogador mais agressivo e dominante não partia de mim, era extrínseca (e fez com que eu fizesse algo que vai contra aquilo em que acredito e como me identifico como pessoa, que o meu objetivo já não era crescer como jogador, mas sim ir ao encontro das expectativas do treinador). Por outras palavras, a minha motivação partia das indicações do treinador e foi, para mim, negativa porque fez com que me esquecesse do que queria, queria ser melhor (por mim), trabalhar em equipa, divertir-me, sem ter de passar por cima de ninguém.” (relato de D.)

1.5.1. Em jeito de prosa: motivação em contexto de formação desportiva

- Então, o que podes dizer sobre esta narrativa (...)?

- Então, há um tema que, para mim, é central nesta narrativa que é a **motivação** (...) E depois, aquilo que eu percebi foi que ele descreveu a dificuldade que tinha/teve em transformar motivos dos outros nos seus próprios motivos. Ele, inclusive, fala de uma forma muito explícita em **motivação intrínseca**. Quando estava a ler (...) relatei muito esta questão da motivação intrínseca àquilo que é importante para a pessoa. Até escrevi a seguinte frase: *“a tentativa de transferir a motivação de fora para dentro sem coerência (...) descamba em ações impulsivas e pouco consentâneas com o que é importante para ele.”*

- Bonita essa frase (...)

- (...) pensei na necessidade que sentimos de nos relacionarmos com os nossos próprios **valores** (...) esta pessoa, para quem o desporto foi sempre parte do seu desenvolvimento (...) de repente, vê-se confrontado com realizar a mesma atividade, mas com valores completamente diferentes, que eram aqueles que o treinador lhe queria impor (a agressividade, o ser aguerrido, o estar ali para ganhar). Ele tentou fazer como o Outro quis e não funcionou.

- (...) aquilo que me sobressaiu foi a idade cronológica (...) estamos a falar de um adolescente de 16 anos (...) que está numa fase de descoberta e desenvolvimento. Depois, fala do primeiro dia (...) como sendo uma coisa realmente marcante (...) ao reler frisei, ainda, o **estilo de liderança** do treinador e o impacto que teve nos atletas em formação (...) tu frisaste a forma como (...) ele percecionou a situação e eu direcionei a minha atenção para o papel do treinador (...), pensando na máxima da psicologia, “comportamento gera comportamento” (...) Ou seja, a forma como o treinador o tratava (aquela agressividade com que ele sentia que o treinador o tratava), levou a que ele passasse essa agressividade para o campo (...) “agressividade gerou agressividade” (...) também reparei que ele usa várias vezes a voz interior: “... uma voz dentro de mim a dizer-me tudo aquilo ...” (...) parecendo que há

a consciência que há algo que não é visível, não é palpável, mas que tem um peso muito grande (...) esta voz não é visível, palpável, mas existe e tem algo a dizer (...) e temos que aprender a lidar com ela, a perceber o que é que fazemos com ela (...)

- Sim.

- (...) depois um seguimento cego ao treinador (...) se era o treinador que falava, se era a pessoa de referência (...), tinha que seguir o que ele dizia (...) se ele diz, eu nem sequer vou questionar, não é? Se é para fazer assim, eu faço e nem vou questionar porque ele é a voz, ele é a razão máxima, ele é a pessoa que tem mais conhecimento (...) acho que nem sempre os treinadores que assumem estas equipas de formação têm a noção deste pedestal em que os atletas os podem colocar (...) coloquei isto muito no papel do treinador e o impacto que tem na forma como o atleta vive a experiência desportiva (...) o que é o que é que é importante em contexto de formação desportiva? (...) É respeitar o jogo e os jogadores ou ganhar a todo o custo? (...) parece que este atleta, à data, conseguiu fazer uma **autorreflexão** sobre o ocorrido, mas há muitos miúdos que não conseguem (...) ele foi capaz de se distanciar, de se posicionar face à forma como se sentiu em função do comportamento que teve e fazer essa autoanálise, mas há muitos atletas que ficam cegos por aquilo que o treinador diz e consideram que o que ele diz os vai fazer singrar e, portanto, seguem-no a todo o custo (...) acho que a liderança e a motivação são aqui evidentes, mas também podemos pensar na **resolução de problemas** e nas **emoções** (ele fala de raiva, por exemplo) e (...) penso que isso vai ao encontro do que falaste acerca dos valores, de que é importante viver em coerência com seus valores (...) que às vezes para o fazermos, para tomarmos essa consciência, precisamos de algum afastamento (...) é preciso distanciamento para se tomar consciência do que é realmente importante (...)

- Estava aqui a pensar naquilo que tu disseste, na questão da idade e de ele tomar consciência da tal **voz interior**. Também me parece importante pensar que, em termos desenvolvimentais é nesta idade que entramos num raciocínio mais reflexivo (...) pensamos sobre aquilo que pensamos (...) é interessante esta pessoa ter escolhido este episódio (...) mas provavelmente teve mais impacto precisamente pela idade dele. Se isto acontecesse a alguém com, por exemplo, 21 anos, provavelmente este tipo de experiência não teria tido o mesmo impacto (...) não iria atrás da tal voz que dizia para ser mais agressivo, tal como o treinador dizia (...) sim, voltando àquilo que estavas a dizer, é muito importante a forma como os treinadores interagem com os seus atletas (...).

- (...) ele refere que sentiu este tratamento desde início, desde o primeiro dia (...) Ou seja, era indiferente ele estar lá há seis meses ou ser a primeira vez, tratou-o exatamente da mesma maneira, sem dar instruções, sem considerar que era a primeira vez que estava a entrar naquela modalidade, sem ter o cuidado de o acolher no grupo (...).

- Este treinador não parece ser flexível às características dos seus atletas (...) manda executar (...)
- (...) normalmente há uma preocupação em acolher os novos atletas (...) no sentido de ser uma experiência prazerosa que leve à manutenção (...) a maior parte dos miúdos com um primeiro treino destes, desistia (...) E aí, sim, entra a motivação dele (...) sentir-se maltratado e mesmo assim continuar é porque realmente está muito motivado para aprender a modalidade (...)
- (...) porque o desporto faz parte daquilo que é importante para ele, faz parte de quem ele é (...)
- A sensação que tive foi como se o treinador estivesse em piloto automático (...) não interessa quem são as pessoas que ali estão, interessa o que é para fazer (...).
- Interessa ganhar (...).

Ideias-chave: autorreflexão, emoções, estilo de liderança, motivação intrínseca, resolução de problemas, valores, voz interior

1.6. Narrativa F - Motociclismo: era a pista em que me sentia mais à-vontade ...

“Este testemunho refere-se a uma das mais importantes corridas que já alguma vez tive como atleta, dado que sou atleta de desportos motorizados. Esta corrida realizou-se em 2008, no mês de junho, na Póvoa – Alcobaça e compunha o campeonato de motocross centro – sul.

Era uma pista em que me sentia à vontade por ser onde realizava a maioria dos meus treinos de moto e tinha como objetivo pessoal acabar a prova num dos lugares do pódio, sempre focado na vitória.

A confiança que anteriormente referi tinha dois “impactos” em mim, o de estar seguro de mim mesmo, mas também de não querer cometer erros, por estar a correr em “casa”. Se fosse avaliar estas duas realidades, o medo de não querer falhar era muito maior do que a confiança no traçado e no que poderia fazer. Este medo de falhar era principalmente por não querer desiludir quem me apoiava e a todos os meus conterrâneos, visto que tinham grande expectativa em mim para o resultado final.

A corrida dividiu-se em dois treinos e duas corridas, ou seja, duas manhãs, que do somatório dos pontos dessas mangas resultava o resultado final da corrida. Nos primeiros treinos, como já conhecia o traçado, apenas rodei na pista com o objetivo de sentir boas sensações em cima da moto e desbloquear o corpo para o resto do dia. Nos segundos treinos, os cronometrados, realizei o quinto tempo, o que não era mau, mas também não era o desejado.

Na pausa para almoço, antes das corridas, tentei abstrair-me do medo que referi e do excesso de confiança, focando-me apenas no meu trabalho e isolei-me alguns minutos da confusão, excesso de pessoas, para me concentrar.

Na primeira manga fui o quinto a entrar para a grelha de partida, dado o resultado dos treinos cronometrados. Lembro-me que arranquei bem, realizei uma manga consistente e alcancei o terceiro lugar, o que viria a ser muito bom para mim e para os meus adversários terem noção que podiam contar comigo para os lugares cimeiros.

Na segunda manga lembro-me que ao ser o quinto a escolher o lugar de arranque na grelha de partida, como na primeira, coloquei-me ao lado de um dos mais diretos adversários que tinha. Arranquei mal, de forma tardia e, na travagem para a primeira curva, optei por travar mais cedo para não deitar tudo a perder e não me envolver na confusão de pilotos na primeira curva.

Visto que não realizei um arranque limpo de erros, tive de efetuar uma corrida de trás para frente, recuperando posições. Eu sempre gostei muito desta forma de abordar as corridas porque ao ir ultrapassando corredores vou-me motivando e impondo um ritmo cada vez mais alto. Fazendo isto, consegui arranjar uma forma de me motivar e ir à procura do prejuízo causado pelo mau arranque.

Sensivelmente a meio da corrida já estava nos dez primeiros em cerca de 35 pilotos, o que era positivo, mas ao mesmo tempo muito desgastante para mim a nível físico. Nesta altura da corrida a minha cabeça, por muito que não quisesse e me concentrasse, dividia-se pela confiança, dado o terceiro lugar alcançado e pelo medo de falhar. [...]

Volta a volta fui-me desconcentrando devido ao medo de falhar até que a três voltas do fim, já era sexto e numa curva exigente, a nível técnico, a frente da mota fugiu e acabei por cair. Deitei assim tudo a perder. Cometi mais um erro num sítio que tinha a plena noção de ser dos mais difíceis da pista.

Após a queda levantei-me, a moto não pegou logo, perdendo assim algum tempo, mas consegui e continuei a manga até ao fim alcançando o nono lugar.

Quando cheguei à assistência ia desiludido e, como pessoa, senti que voltei a falhar, discutindo com quem me apoiava, apesar de não terem culpa de nada. Não consegui libertar-me da desilusão e tensão que trazia da corrida descarregando neles de uma forma fútil.

O dia acabou com um quinto lugar final e uma corrida que queria muito esquecer, apesar de ter começado de forma crescente e positiva. Foi um misto de emoções e sensações muito difíceis de gerir, não só por saber que era capaz de fazer melhor, mas também por ter desiludido algumas pessoas e por me ter prejudicado a nível da contagem no somatório dos pontos do campeonato.

Logo passado uns dias, após várias análises, percebi onde tinha estado bem (como, por exemplo, nas estratégias para me concentrar e motivar, ou até em impor um ritmo forte e crescente ao longo da corrida), mas também consegui perceber onde tinha estado mal (deixei o medo de errar controlar a minha mente e também a for-

ma como tratei quem me apoiava naquele momento). [...]

A partir do momento que consegui ter capacidade para perceber o porquê das minhas atitudes, onde errei, onde estive bem e o que tinha sentido, filtrei este dia como uma aprendizagem e um aumento da minha capacidade de resiliência em mim mesmo. [...]” (relato de J.P.)

1.6.1. Em jeito de prosa: ... da confiança ao medo de falhar

- (...) começo?

- (...) tens começado sempre tu, talvez seja melhor manter essa metodologia (...)

- Ok. Mais uma vez (...) voltei a olhar para a história com um referencial muito da **teoria da aceitação e compromisso** (...) e foquei-me novamente numa questão principal que vi na história toda (...) que é aquilo que ele chama **ansiedade** e **medo** (...) aquilo que eu percebi nesta história foi que, para ele, foi muito claro a existência de dois momentos ao longo da prova e esses dois momentos tiveram resultados radicalmente diferentes com uma *nuancezinha* muito pequenina (...) um dos momentos foi quando ele estava a ser assoberbado por uma série de pensamentos (...) se ia conseguir ou não, se ia ou não desiludir os outros, portanto, ali um série de dúvidas relativamente à sua prestação (...) aquilo que fez, e ele dizia isto (...) não recorro exatamente a frase (...) mas dizia que se tinha focado naquilo que estava ali para fazer e tinha deixado de estar focado naquilo que estava a pensar e, portanto, o que aconteceu foi que, quando se focou no trabalho, naquilo que queria fazer, naquilo que era importante para ele (e não na ansiedade), que se manifestava fisicamente ou cognitivamente em termos de pensamentos), ele conseguiu atingir os seus objetivos que eram passar a manga x (...) houve uma altura em que ele sentiu exatamente a mesma coisa (...) e é isto que acho curioso e interessante, ele sentiu exatamente a mesma coisa e pensou exatamente as mesmas coisas, foi outra vez bombardeado por **pensamentos** “*vê lá, tu não consegues, vais desiludir as outras pessoas ...*”, pensamentos de dúvida relativamente à sua própria capacidade e ficou absolutamente colado àquilo que estava a pensar, colou-se aos pensamentos e, portanto, tudo aquilo que tentou fazer a seguir não funcionou tão bem porque ele estava mais preocupado em tentar resolver mentalmente aquilo que lhe estava a passar pela cabeça. Estava a tentar justificar o que era bom e o que era mau e deixou de estar focado naquilo que estava a fazer. A prova, no final, acabou por correr mal, ele perdeu (...) ou não ficou no lugar em que queria ficar e isso depois teve repercussões também na maneira como ele se relacionou com as pessoas a seguir e eu achei isto de uma clarividência muito grande da parte dele. Ele percebeu isto, ele percebeu que aqueles pensamentos e a forma como se relacionou com eles, deixou-se apanhar por eles,

fez com que ele no final da prova, falasse mal com pessoas que gostavam dele, estivesse mais rabugento, quisesse ir embora, não estivesse tão presente (...) tão envolvido com o que as pessoas estavam ali a fazer (...). Eu fiquei cheia de vontade de lhe perguntar “e o que é que as pessoas disseram?”, porque eu não sei se as pessoas estavam assim tão desiludidas, nem sei se as pessoas estavam assim tão zangadas por ele não ter ganho (...). Se calhar estavam tristes por verem que ele estava triste (...) mas, na volta, não estavam assim tão desiludidas (...) voltando ao início (...) eu achei que este relato estava muito focado na forma como as pessoas, neste caso, um atleta, se relaciona com a ansiedade, de que maneira ele se pode relacionar com a ansiedade e, numa mesma prova, podem acontecer coisas completamente díspares só pelo foco que manténs ou na tarefa ou no que estás a pensar e achei isto extraordinário (...)

- (...) interessante (...) a primeira coisa que escrevi foi pista (...) ele começa por falar da pista. E perceber que há estes fatores externos que têm que ver com a condição de ser esta modalidade, (...) e o papel da pista e do piso e da dificuldade do percurso e o que isso implica em termos mentais ao longo de toda a prova (...) porque se há curva, se o piso é plano, se é uma reta (...) tudo isso implica desafios mentais muito distintos (...) portanto, o papel do contexto, do espaço físico inerente a esta competição tem um papel importante no que vai acontecendo (...) porque ao longo do dia vão acontecendo coisas muito diferentes e vai havendo pausas, também (...) que é uma coisa que às vezes não equacionamos muito (...) quando estamos em competição, o facto de haver uma pausa e o que é que isso origina em termos de descanso físico e mental, mas ao mesmo tempo em termos de nova **ativação** para continuar na prova (...) eu até escrevi “*o papel dos momentos de pausa no desempenho desportivo*” porque as pausas têm isto (...) podem ajudar a acalmar, mas depois de repente tu tens que ativar novamente para estares no teu melhor (...) às vezes esta pausa funciona como aquilo que os atletas precisam, outras vezes vem complicar (...) porque aquela pausa pode vir a quebrar o desempenho (...) depois achei engraçada as palavras que ele utilizou (...) ele falou de confiança, mas depois dentro da **confiança**, era a **segurança** e o não querer cometer erros. Portanto, para ele estar confiante era sentir-se seguro, mas ao mesmo tempo era não querer cometer erros (...) acho sempre muito interessante as formulações pela negativa (...) eu costumo sempre dizer “*se eu disser, não pensem em bananas, qual a primeira coisa que vos surge na cabeça? Bananas, claro!*” (...) portanto, não querer cometer erros, não sei bem o que isto seria, mas na cabeça dele alguma coisa seria, mas para quem lê, fica difuso (...) depois também registei aqui a importância do reconhecimento dos outros, não queria desiludir os outros e voltamos à questão (...) há muitos atletas que estão e gostam muito do que fazem, mas esta necessidade de aprovação toma um peso muito grande (...) ainda que eu goste muito, não consigo desfrutar a 100% porque depois vem esse fantasma “*será que eu estou a desiludir?* ... *Eu quero mesmo é que os outros me aceitem, que fiquem contentes ...*” e, em

vez de ser uma coisa que surge naturalmente, surge mais como um peso, mais como um obstáculo a ultrapassar do que como um parceiro (...) as outras pessoas, as pessoas que são significativas para os atletas, exatamente pela palavra significativas (...) são as pessoas que apoiam os atletas, que gostam deles, que estão com eles (...) mas este sentir por parte dos atletas, assume outra dimensão (...) é “*eu sei que eles gostam de mim, como eu sei que eles gostam de mim, quero que eles fiquem felizes e não se sintam desiludidos*” (...) até parece um contrassenso (...) até parece que é melhor não ter pessoas significativas para não teres o peso (...) eu acho isto sempre muito caricato e acho que a maior parte deles nem se apercebe (...) acho que a maior parte nem se apercebe desta coisa de que age com esse pensamento (...) isto depois é um pensamento de não querer desiludir (...) ele também elencou um conjunto de **estratégias para lidar com a pressão**, para se concentrar, para gerir a ansiedade (...) ele vai dando indicações do que faz para lidar com a pressão, para se concentrar, para gerir a ansiedade (...) e vai também falando (...) e isso achei interessante (...) uma coisa são as estratégias para lidar com aquilo que está a sentir e que está a pensar, outra coisa são estratégias da corrida, da própria corrida (...)

- (...) sim (...)

- (...) o que é que ele tem que fazer e onde é que ele se sente bem (...) tem estratégias para a corrida, ou arranca ou não arranca, ou trava, ou vai de trás para a frente. Portanto, há aqui uma estratégia que o obriga a estar mais focado ou estar mais ansioso dependendo do piso, da pista, do momento da corrida (...) mas são sempre estratégias (...) são estratégias para a prova: o que vou fazer, como vou fazer (...) eu associei isto ao atletismo. Quando penso, por exemplo, nas maratonas, penso nos maratonistas a fazer 42 km (...) ao longo de todos esses 42 km a cabeça vai para muito lado, é muito tempo (...) e nestas provas que são longas, que têm uma duração muito grande (...) tu tens que ter várias estratégias, são as estratégias da prova, as estratégias para os vários momentos da prova (...)

- (...) para lidares contigo (...)

- (...) sim, para lidares contigo (...) como vou funcionar em cada momento (...) faço esta curva, ultrapasso este e (...) e depois a certa altura, ele também fala da cabeça. Quando eles falam da cabeça, eu acho piada (...) “*a minha cabeça dividia-se*” (...) parece o *Tico e o Teco*, o *Tico* diz uma coisa e o *Teco* diz outra e, às vezes, o *Tico* fala mais alto e noutras vezes é o *Teco* quem fala mais alto e, depois, em função desta voz, tu vais atuando de uma maneira ou vais atuando de outra maneira. Quando li *a minha cabeça dividia-se*, a primeira imagem que me surgiu foi de um monstro com duas cabeças (...) mas depois parece que é mesmo isso que acontece (...) quando se divide, os pensamentos tomam um peso muito grande (...) e depois **como se lida com o erro**, ou seja, a constatação de que se errou, de que as coisas não correram como desejado por erro próprio, porque não fez o

que tinha para fazer e (...) como lidou com os erros. Como tu frisaste, a forma de ele lidar, foi extravasar para os outros que não tinham culpa nenhuma (...) utilizou o grito como forma de extravasar o que estava a sentir, as suas emoções (...) e ele também fala de **raiva** (...) ele apresenta a palavra raiva (...)

- (...) sim, fala de raiva no fim (...)

- (...) dá o nome à emoção, era aquilo que estava a sentir (...)

- (...) ainda bem que lhe dá um nome (...)

- (...) sim, realmente quando consegues escrever, identificar o que estás a sentir, os outros conseguem entender (...) isto é, com essa palavra, conseguimos entender o que ele estava a sentir (...) se ele comesse a descrever, talvez pudessemos chegar a outras palavras (...) se ele diz que estava com raiva, parece que imediatamente conseguimos visualizar o que está a acontecer (...) e depois a tal capacidade de reflexão ou de **autoavaliação** quando há o distanciamento do ocorrido (...) distanciando-se consegue perceber o que aconteceu, o que não aconteceu, o que podia ter feito de outra forma (...) e acho interessante esta capacidade de reflexão e o assumir (...) é refletir com o tal distanciamento da situação para poder perceber como se sentiu e como agiu (...)

- (...) lá está, esse distanciamento permite-lhe olhar para a situação de forma contextualizada, sem estar ou completamente colado ao que está a pensar ou completamente embrenhado no que está a sentir (...) consegue ver o contexto todo, consegue ver que estava a pensar aquilo, que estava a sentir aquilo, que a prova correu daquela maneira e, portanto, isto aconteceu desta forma (...)

- (...) consegue fazer esse *continuum* da situação, mas dá-se um tempo para o fazer (...) às vezes as pessoas não param muito para fazer (...) ou seja, aconteceu uma coisa e eu até consigo perceber que me senti mal ou consigo ter a perceção de que não me comportei como gostaria (...) há muita gente que “*chuta isto para canto*”, ou seja, já passou isto, não quero pensar mais neste assunto (...) já está, portanto, há que não pensar mais nesse assunto (...) e o que ele fez foi fazer essa reflexão, essa autoavaliação e foi situando, foi dando significado àquilo que aconteceu (...) podemos inferir que desta (re)significação poderão surgir pensamentos mais ajustados, comportamentos mais ajustados, mas isso é outra dimensão (...) quando acabei de ler esta narrativa pensei que, como não sou da área do *motocross*, para entender algumas destas coisas de forma mais rigorosa, uma pessoa tem que estar por dentro da modalidade e esta é uma outra dimensão que acho importante registar nestas histórias que temos tido é que as modalidades são muito diferentes, o tipo de provas é muito diverso (a duração, a implicação que os desafios de cada prova tem em termos físicos e mentais) (...) e para poder entender tudo a 100% é preciso conhecer bem a modalidade (...) esta coisa das pontuações, fazes x e ficas com o tempo y e depois (...)

- (...) estou a perceber, mas para fazer uma leitura (...) uma leitura psicológica, para trabalharmos com alguns referenciais da psicologia, parece-me que não é assim tão necessário (...) eu, pelo menos, não me sinto sem material para pensar por não perceber a prova (...)

- (...) é verdade, mas se calhar, percebendo o *continuum* da prova, o impacto de saberes o resultado naquele momento e não saberes mais tarde (...) o impacto que isso pode ter em termos do sujeito (...) pode dar outro entendimento (...)

- (...) mais informação (...)

- (...) sim, às vezes a forma de fazeres a pontuação é muito complicada e os *timings* em que recibes a informação (...) e a implicação de recibes aquela informação naquele momento ou passado um bocado (...) e estas coisas também ajudam a contextualizar (...) Agora, o material da área da psicologia está lá, isso não há dúvidas (...) mas sempre que há um maior conhecimento sobre os contextos, neste caso, a modalidade, é muito mais fácil situar as frases (...) aquela frase é ali, naquela curva, naquela pista, teve aquela reprodução (...) eu acho engraçado esta diversidade de experiências, de modalidades (...) por exemplo, nós não estamos a falar da mota em si, mas a forma como o peso da mota, as questões ergonómicas relacionadas com a mota, o teres que ter conhecimentos de mecânica (...) são dimensões específicas desta modalidade (...)

- (...) até mesmo o clima, as condições do clima (...) que já nos apareceu num outro relato (...)

- (...) sim, e são variáveis que às vezes não consideramos (...) e o próprio equipamento (...) o capacete, a roupa, as luvas, as botas (...) todas essas dimensões que acabam por ter influência na forma como te sentes em termos de segurança (...) se não te sentes confortável com o fato ou com a mota, isto depois tem influência em tudo o resto (...) ele não fala disso, mas quem lê a história (...) quando eu estava a ler a história, estava a tentar situar (...) é um atleta, é uma prova de *motocross*, então o que temos, temos a mota, temos todo aquele equipamento (...) perceber o impacto que isso tem (...) por exemplo, se estiver um dia de muito calor, se o fato não é suficientemente rigoroso para te ajudar a lidar com a temperatura (...) sei lá, todas essas dimensões que são importantes para tu aprenderes a **lidar com a tua cabeça**, com as tuas emoções e para teres o comportamento que é considerado mais ajustado (...) mas pronto (...) acho engraçado porque ele verbalizou as emoções, esta coisa da raiva (...) ele verbalizou e colocou a palavra certa (...) foi raiva, foi raiva (...)

- (...) fez uma boa **diferenciação emocional** (...)

- (...) é verdade, é verdade (...) mas se calhar, algumas emoções são mais fáceis de identificar e não tens medo de as verbalizar. Por exemplo, tu dizeres que estás com raiva ou com vergonha, não parece ser uma coisa que seja tão acei-

tável (...) se tu disseres que estás alegre ou estás triste parece que é uma coisa socialmente mais aceite (...) raiva, é forte (...)

- (...) raiva é tabu, as pessoas têm muito receio porque (...) associam a emoção raiva a comportamentos de descontrolo e não tem que ser (...) aquilo que sentes não tem que se ver sempre da mesma maneira (...)

- (...) e faz parte do espetro das emoções (...)

Ideias-chave: ansiedade, atividade cognitiva, ativação, autoavaliação, automotivação, concentração, confiança, diferenciação emocional, estratégias para lidar com a pressão, formulação de objetivos, lidar com o erro, medo, raiva, reflexão, segurança, teoria da aceitação e compromisso

1.7. Narrativa G – Karaté: eu queria contato, ação e adrenalina!

“Março de 2010. O karatê é uma arte marcial e tem a vertente da kata, com a qual não tinha nenhum interesse por ser algo que não puxava por mim, pelos meus interesses e não me dava prazer. Eu queria era contacto, ação e adrenalina. Fui, então, treinada para a vertente do kumité. Chegou-se o dia do primeiro torneio, dia 28. Até lá foi apenas treino constante, três dias por semana e alguns treinos ao sábado. A preparação física foi muito exigente e a psicológica desgastante. Desde a inscrição até ao dia da competição, tive de ser rigorosa com o treino e com a alimentação.

Trancoso, dia 28 de março de 2010. Suava por todo o lado pelo nervosismo de ser o primeiro combate, pela pressão por parte dos treinadores, pela ânsia de chegar ao primeiro lugar, pelo medo de não saber as atletas que me iam calhar e pelo receio da pesagem antes da prova. Mantinha o pensamento constante “num lugar do pódio tenho de ficar” e por outro lado pensava “espero não me ter esquecido nada, nada pode falhar”.

Quando começo o primeiro combate (lembro-me como se fosse hoje), vejo o olhar do meu treinador, sério, sem qualquer expressão, sem qualquer palavra. A adversária não facilitava a vida, mas consegui marcar três pontos superando a pontuação da adversária. No entanto, quando vou para atacar novamente ela caiu no chão e partiu a perna. Eu fiquei sem reação. Tive de virar costas, por ordem dos árbitros e por respeito à atleta. Como eu tinha vantagem no marcador e ela se tinha lesionado sem o meu contacto a vitória do primeiro combate foi minha.

Segundo combate, calhou-me uma atleta que deixava as áreas do corpo (que mais davam pontos) livres, aproveitando para ganhar vantagem no marcador. Sempre que ia para atacar vinha-me à cabeça o acidente do combate anterior, mas pensava para mim mesma “não podes perder o foco, concentra-te e ganha

isto!” e assim foi, ganhei.

Terceiro combate, último da série. Tive de combater com uma atleta do mesmo dojo que eu. Treinava todos os dias com ela. Combater contra *um dos meus* foi das piores situações em que que tinha estado. Na minha cabeça ecoava “e se lhe acontecesse o que aconteceu no primeiro combate?”, “e se eu a magoar?”. Mas eu não podia dispersar, tinha um objetivo a cumprir e apesar de todas as indecisões, pressões, medos, receios e nervos, consegui abstrair-me do *stress* e manter-me focada no objetivo. Começou o combate e embora tenha vacilado nos primeiros instantes, consegui ganhar. Conquistei o primeiro lugar no meu primeiro torneio. Apesar de tudo senti-me realizada. Fiz uma boa prova. Trouxe o primeiro lugar. E o meu treinador, mesmo sendo frio e distante, gratificou-me pelo meu feito, disse que não tinha sido só uma vitória minha, mas também do meu clube. Não fui contra os meus valores. Tinha uma medalha ao pescoço, mas tinha muito mais que isso. Tinha a responsabilidade dali para a frente fazer sempre mais e melhor [...]” (relato da S.)

1.7.1 Em jeito de prosa: gestão emocional no primeiro torneio

- (...) então vamos falar da história sobre o karaté (...)
- (...) começo eu, como temos feito?
- Começa tu, como temos feito (...) parece-me sensato manter a mesma metodologia (...)
- (...) desta vez olhei para a história de maneira diferente (...) na história G tenho várias notas, não tenho uma nota geral, como fiz nas anteriores (...) a primeira coisa que tomei nota foi que esta é uma descrição de uma primeira prova, é a primeira vez que alguém vai a uma prova e há uma descrição muito pormenorizada (...) é todo o primeiro parágrafo (...) descreve a preparação para a prova (...) a preparação física, a preparação psicológica, é tudo muito desgastante no ponto de vista desta pessoa (...) até porque (...) antes de começar a prova, a prova começa também (...) tem que ver com esta coisa do ter que ir pesar para saber em que (...) como é que se diz?
- (...) sim, se tiveres peso a mais não podes competir naquela categoria (...)
- (...) é isso, categoria, não me lembrava. Portanto, é uma prova que começa antes da prova começar (...) e isto pareceu-me que aumentava aquilo que esta pessoa descreve a seguir como **ansiedade** (...) uma ansiedade que está associada a muitas coisas diferentes, está associada aos adversários, está associada a estas questões da condição da prova (a pesagem, o ambiente ...), e depois esta ansiedade também se verificou num pormenor que aconteceu no início da prova, que foi um acidente que não teve que ver com a pessoa que está a descrever o evento, mas que depois interferiu muito no resto da prova (...) esta pessoa passou o resto da prova a

lidar com os **pensamentos intrusivos** acerca do acidente (...) e pronto, o bolo desta narrativa, no meu entender, foi a forma como este acidente interferiu no resto da prova da pessoa (...) houve aqui um jogo de ser bombardeada com pensamentos referentes ao acidente, se ela teria tido ou não teria tido culpa, se a outra pessoa estaria bem, se agora iria voltar a acontecer o mesmo (...) e responder a esses próprios pensamentos e manter-se focado na prova e naquilo que tinha que fazer (...) isto pareceu-me o bolo da prova (...) no final também me pareceu (...) e isto faz uma ligação com o início daquilo que eu disse (...) pareceu-me que esta vitória que esta pessoa teve representou um início (...) era a primeira prova, era a primeira vitória, foi a primeira de muitas coisas que iam acontecer a seguir (...) portanto, foi a descrição de alguma coisa que aconteceu pela primeira vez (...) por último, notei aqui, a descrição do treinador (...) achei-a muito curiosa (...) era uma pessoa fria, distante, pouco afetuosa mas até esta pessoa que era assim descrita desta maneira, até esta pessoa lhe deu os parabéns (...) fiquei com a sensação que era daquelas pessoas que nunca se ri e de repente esboçou um sorriso (...)

- (...) sim, sim, dá essa ideia (...)

- (...) não é? (...) portanto, tomei nota destas coisas: uma prova que tem muitas preparações e que começa antes de começar e a ansiedade e a forma como a pessoa foi lidando com ela ao longo do tempo da prova (...)

- (...) se calhar disse as mesmas coisas de maneira diferente (...) primeiro comecei a frisar (...) há diferentes modalidades dentro do karaté (...) a história começa por aí, ela está numa modalidade, não está noutra modalidade (...) quando se lê pela primeira vez e não se é da área, isto é chinês, (...) dizer que está a fazer isto ou a fazer aquilo (...) nós não conseguimos ver as diferenças, mas o conhecimento da modalidade tem implicações para perceber em termos de movimentos e em termos de exigências da prova (...) depois a tal primeira vez (...) e isto é engraçado (...) porque é uma coisa recorrente (...) já não é a primeira vez que relatam as primeiras vezes (...) já há outras histórias que são relatos da primeira vez (...) o que nos faz pensar na importância das primeiras vezes, é um momento marcante (...), neste caso, em termos desportivos (...) o primeiro torneio, a primeira vez, a exigência que é em termos físicos e mentais e até (...) a questão da alimentação (...) é uma dimensão que às vezes nos esquecemos, mas principalmente para estas modalidades onde o peso é importante, onde uma diferença de 500 gramas ou 100 gramas ou um kilo (...) pode fazer com que a pessoa entre ou não entre na prova (...) o rigor e o cuidado que se tem que ter com a alimentação é importante e pode ser um fator criador de alguma ansiedade porque tem que se pensar bem o que se come, como se come e quando se come e ao mesmo tempo também há uma outra dimensão (...) os atletas deste tipo de modalidade (karaté, judo ...) (...) têm, normalmente, um conhecimento sobre questões de **nutrição** muito grande (...) é uma dimensão que eles aprofundam (...) têm que conhecer bem quais os alimentos que são ab-

sorvidos pelo organismo, os que têm mais calorias, menos calorias (...) têm um conhecimento muito grande em termos de alimentação (...)

Depois faz a identificação dos motivos que considera que levaram à ansiedade (...) fala de manifestações de ansiedade, mas com a preocupação de identificar os motivos que levaram à ansiedade (...) não é só dizer sinto-me assim ou assado, mas dizer porque acontece não sei o quê (...) portanto, são os **motivos**, é este conjunto de motivos que faz com que eu sinta a ansiedade (...) e também faz a identificação de pensamentos (...) o que já não é a primeira vez que encontramos (...) ser capaz de identificar o pensamento que está a ter naquele momento (...) depois (...) pensando numa outra etapa, se trabalhares com atletas que já são capazes de fazer isto, é mais fácil (...) porque já têm essa capacidade de perceber, *“ok na minha cabeça passa-se alguma coisa e consigo transformar em palavras esta voz silenciosa que está na minha cabeça”* (...) e depois a questão de gerir situações complexas que estão a ser vivenciadas (...) algo que não teve nada que ver com ela, mas ver a adversária a partir uma perna, quando não teve nada que ver com a própria pessoa e o não poder fazer nada, é uma situação complexa porque está a ver a outra pessoa a sofrer, porque está ela própria em competição (...) porque há uma série de protocolos a seguir e que não consegue estar de uma outra forma (...) é uma situação complexa e, no momento, é uma situação complexa inesperada (...) ninguém vai entrar num combate a pensar que o adversário vai partir a perna sozinho (...) portanto, é uma coisa inesperada e complexa, principalmente para uma primeira vez (...) o primeiro combate oficial que faz e acontece isto (...) e mais uma vez no segundo combate também identifica pensamentos (...) faz esta hierarquia, no primeiro combate aconteceu isto, sentia-me assim e tenho estes pensamentos, no segundo combate aconteceu isto e tenho estes pensamentos (...) no terceiro combate há uma variável que não referiste mas que acho que é importante, tu vais combater com alguém com quem já treinas, com quem conheces (...)

- (...) tens razão, tens razão (...)

- (...) esta coisa de teres um adversário que é teu colega (...) uma coisa é ires combater com alguém que não te diz nada no sentido em que não conheces, sabes o nome, mas não conheces a pessoa, outra coisa é transformar-se em adversário alguém com quem partilhas os treinos e com quem interages bem (...) portanto, também cria aqui uma outra dimensão cognitiva e afetiva (...) por um lado, é querer fazer de uma outra maneira, mas por outro lado, aquela pessoa que ali está diz-nos alguma coisa (...) e esta afetividade não é muito fácil (...) mais uma vez identifica pensamentos que vêm num *continuum* (...) portanto, aqui é fácil de ver que os pensamentos são afetos à situação (...) tu tens aquele pensamento porque aconteceu aquilo, tens aquele pensamento (...) consegues fazer esta ligação entre o que se passa na cabeça e um contexto específico (...) e depois, o foco no seu

objetivo (...) o terceiro combate, apesar de ser com uma pessoa com quem treinava, era para vencer. Tinha um objetivo e focou-se no seu objetivo e a importância de ter esse objetivo para poder gerir todas essas variáveis que aconteceram até então e que estavam a acontecer naquele momento (...) o que vem de trás tem influência no agora (...) este terceiro combate (...) tudo o que aconteceu lá atrás, nos outros combates, no percurso até chegar ali, tem influência (...) ainda por cima foram aqueles acontecimentos e agora, acrescido àqueles acontecimentos, ainda vai ter que combater com uma pessoa que lhe diz alguma coisa (...) depois também frisei a importância do treinador e do seu **feedback** (...) ainda que aparentemente o papel do treinador esteja aqui um bocadinho camuflado (...) mas depois no final percebe-se que não está (...)

- (...) percebe-se que é muito importante (...)

- (...) aquele *feedback*, daquela pessoa que tem aquelas características (...) assume um papel mesmo muito importante para a forma como a pessoa se sente (...) portanto, de uma forma não tão visível, podemos dizer que está aqui a questão da **liderança**, a questão das **emoções** e da **gestão emocional**, a questão da **motivação e da formulação de objetivos**, (...) conseguimos ver todas estas dimensões nesta narrativa (...) pensando na lógica da Psicologia do Desporto, são variáveis que estudas teoricamente e que facilmente surgem no quotidiano desportivo (...) depois, a dinâmica da própria modalidade, (...) ser um torneio, em cada torneio haver mais do que um combate, as questões da preparação pré-competitiva (...)

- (...) o facto de haver vários objetivos dentro do mesmo objetivo (...)

- (...) sim, e quando se pensa em competição, há o antes, o durante e o após, ou seja, é a pré-competição, a competição e o pós-competição. Como é que disseste há pouco?

- (...) é uma prova que começa antes da prova começar (...)

- (...) é uma prova que começa antes da prova começar e é uma prova que acaba depois da prova acabar (...) esta ideia é engraçada porque realmente é isto (...) antes de uma prova, há todo um momento anterior (...) neste caso específico desta modalidade, tem estas questões do peso para saberes se podes ou não entrar, mas começa antes (a preparação), depois há a prova e depois há o após (a seguir à prova) (...) que culmina neste olhar do treinador e na forma como a pessoa se sente face a esse olhar (...)

Ideias-chave: ansiedade, comunicação, *feedback*, formulação de objetivos, gestão emocional, motivação, motivos, nutrição, pensamentos intrusivos, preparação pré-competitiva, liderança

1.8. Narrativa H – Trail-running: as subidas e descidas não paravam ...

“[...] sou autodidata em Calistenia e Trail-Running, fazendo uma carga horária semanal de 8/9 horas. Considero-me uma pessoa bastante adaptativa a todas as situações e desafios. Sou uma pessoa bastante ativa e estou sempre pronto para experimentar atividades desportivas novas. Faço atividade física porque me sinto bem com isso e vou a provas para não parar de treinar, ter objetivos e tentar superar-me a mim mesmo, não para ganhar provas. Por outro lado, uso-me como cobaia para poder ser um melhor profissional no futuro, ajudando os outros a chegar aos seus objetivos.

Numa manhã de sábado, mais precisamente a 11 de novembro de 2017, em Ferreira do Zêzere, eu e um colega, preparávamo-nos para a minha primeira prova de 20km em Trail-Running, a minha maior prova até à data. Não dormi muito bem pois estava um bocadinho nervoso. Quando acordei tomei um bom pequeno-almoço, com uma boa hidratação para poder ter energia durante a prova, pois queria estar na melhor condição possível.

A prova começou e até aos primeiros 8km acompanhei o meu colega, pois ele estava lá supostamente para me acompanhar. Após muito insistência do meu colega eu deixei de esperar por ele e dediquei-me só ao meu tempo e à minha prova. Aos 10km de prova havia o reforço alimentar da prova, ao qual eu apenas parei para repor líquidos nos garraões e para tirar um cubo de marmelada, pois optei por não parar efetivamente. Sentia-me confortável e com energia para continuar, logo não achei necessário perder muito tempo no reforço.

A partir daqui e com o sol a aquecer e os km a acumular, começava a sentir a dificuldade da prova embora estivesse bem para continuar. Aos 15km houve o segundo e último reforço, desta vez apenas de líquidos, onde repus alguma água, mas o suficiente para não me pesar durante o resto da prova. Um pouco depois do reforço começaram a aparecer as câibras, o que psicologicamente me fez questionar se conseguiria ou não acabar a prova e a pensar o porquê de estar a acontecer isso, hidratação? Falta de açúcar nos músculos?... questões que tentei responder comendo e hidratando-me, mas que não tiveram grande sucesso. Com os quilómetros a acumular, as subidas e descidas não paravam. As minhas pernas já estavam exaustas, mas a minha vontade de terminar a prova era maior que a dor nas pernas. Foi então que fui falando comigo mesmo “será que consigo?”, “o que se está a passar?”, “que dores são estas?“,..., depois vinham as respostas “tu consegues”, “isto é normal, mas vou conseguir”, “tenho que acabar para fazer os meus primeiros 20Km”,... Aos 18 km (+/-) tive um outro participante que me alcançou e me acompanhou até ao final, também ele já estava exausto. A partir daqui fomos os dois à conversa, a gozar com a situação, a dar incentivo e motivação, fomos dando força um ao outro, pois o pior já tinha passado e o que importava para os dois era acabar a prova independentemente dos resultados.

Dissemos um ao outro que íamos acabar a prova juntos e que estávamos lá um para o outro caso fosse preciso. Desta maneira e com esta companhia nos últimos quilómetros da prova acabei por fazer até um bom tempo, ainda melhor do que estava à espera. [...]” (relato de D.)

1.8.1. Em jeito de prosa: superação em contexto de exercício físico

- (...) esta é a narrativa H (...)

- (...) tirei algumas notas: primeiro, (...) o tom de toda a história. Para esta pessoa, tudo no desporto é uma **aprendizagem** (...) o foco não é ganhar medalhas, não é a competição pela competição, é aprender coisas novas (...) é ganhar a si própria, não há aqui esta coisa do ganhar aos outros, do ser melhor que os outros, mas ser melhor do que ele próprio! (...) achei que o tom desta narrativa era este: aprender coisas e ser melhor do que ele próprio (...) Depois esta prova é muito demorada (em termos de tempo), é muito comprida (...) com muitas coisas diferentes a acontecer ao longo da prova, tem muitas etapas diferentes (...) é interessante perceber esta ideia de existirem intervalos para as pessoas comerem e beberem água (...) não é uma coisa que começa e acaba. Começa, anda, anda, anda, ... (...) quando se fala em dificuldades é quase só no fim da prova (...) e há aquilo que temos vindo a perceber nestas narrativas todas (...) esta pessoa também teve uma boa perceção do que lhe estava a passar pela cabeça e teve uma boa capacidade de tentar contrapor o que lhe estava a passar pela cabeça (...) novamente esta ideia de conseguir perceber muito bem aquilo que está a pensar e conseguir perceber muito bem de que forma aquilo que está a pensar afeta aquilo que está a fazer (...) isto é muito **cognitivo-comportamental** (...) uma boa capacidade de perceber “*ora bem, estou a pensar isto e este pensamento afeta a minha ação desta maneira, portanto o que é que eu posso fazer relativamente a esta situação?*” e depois usam estratégias diferentes. Há algumas narrativas em que nós percebemos que a estratégia é o **foco na tarefa**, não valorizando o que está a passar pela cabeça e, noutras narrativas, há **debate racional** (...) põem-se a tentar contrapor os pensamentos que em algumas circunstâncias funcionam, mas que noutras não funcionarão tão bem. Com esta pessoa, aparentemente, funcionou (...) foi lidando com o que lhe estava a passar pela cabeça respondendo aos seus próprios pensamentos, acabando por entrar numa relação de cooperação com um colega o que reforçou a minha ideia de que para esta pessoa, ganhar não é mau, mas não é o mais importante (...) fizeram parilha, chegaram ao mesmo tempo, não percebi muito bem o que é que acontece no fim porque não há um prolongamento da narrativa (...) mas pareceu-me que esta pessoa ficou muito bem com isto (...)

- Sim (...) tem essa dimensão cognitiva-comportamental, mas também tem uma dimensão afetiva relativa aos seus próprios **valores** (...) Para ele, o que é importante é ter aquela experiência, viver aquelas situações (...) ele próprio diz que é **autodidata** (...) não teve treinador, não passou o percurso dito normal que nós pensamos num atleta, foi ele que foi procurar saber, fazer (...) para ele é importante perceber o que é capaz de fazer, até onde é capaz de ir, o que ele é capaz de aguentar, revelando conhecimento sobre si mesmo (...). Portanto, é este **autoconhecimento** que o vai movendo, identificando motivos para iniciar esta modalidade e definindo **objetivos** (...) que não passam por ser melhor que os outros, mas por realizar a prova e perceber até que ponto é capaz de dar resposta aos desafios que vai enfrentar nessa mesma prova. Depois (...) a preparação da prova (...). Também fala da questão do **sono**, da **alimentação**, (...) mostrando como estas dimensões (...) são estruturadoras do desempenho (...). Se tu dormes bem, se te alimentas bem, se cuidas do teu físico (preparação física), promoves o teu **bem estar** geral (...) Depois, durante a prova, o papel dos pares (...) o primeiro colega que o acompanha nos primeiros quilómetros e que depois o incentiva a avançar, porque ele queria outras coisas (...) o papel desse par, desse colega e do peso que ele teve para ele vir à prova, para estar e para fazer os primeiros quilómetros, e depois, o papel do outro par (...). O papel dos pares, a importância que os pares têm, quer sejam pares afetivos (o primeiro era um par afetivo, era alguém que ele conhecia), quer seja um par não afetivo, no sentido que a outra pessoa não o conhecia, era um adversário que tinha o mesmo gosto (...) senti isto como um processo de **facilitação social** (...) também registei a importância que todos têm em termos de **motivação**, em momentos diferentes (...) ainda registei a questão do cansaço e do **questionamento**. Porque, efetivamente, quando há muito cansaço físico, aumenta a probabilidade de começares a questionar “*será que sou capaz? Será que vou levar isto até ao fim?*”, transformando-se o cansaço físico em cansaço mental (...)

- (...) eu acho que isso é protetor. É a nossa cabeça a proteger-nos. É esta ideia de “*estás tão cansada, então pára! Estás cansado, pára! Tu vais mesmo conseguir isto? Pára lá um bocadinho (...)*”

- (...) ele refere a questão do cansaço e de como o facto de estar cansado o levou ao aparecimento de alguns pensamentos e questionamentos (...) Esta é uma transferência que se pode fazer para qualquer contexto da nossa vida (...) quando estamos muito cansados, há uma grande probabilidade de começarem a surgir pensamentos que fazem questionar “*será que vale a pena? Será que não vale a pena? Será que é isto que eu quero?*” (...) E depois, lá está, foi encontrando estratégias (...) foi encontrando **autoverbalizações** que o ajudaram a continuar (...) Encontrou as palavras certas para ele, as palavras que funcionavam para ele (...) e voltamos à questão do autoconhecimento (...) sabia que queria auto desafiar-se para perceber até onde poderia ir, mas ao fazer isto, também se vai conhecendo noutras dimensões (...) a procura do seu autoconhecimento vai gerando mais autoconhecimento, digamos assim (...)

- (...) então, o foco será a aprendizagem e o autoconhecimento, não?

- (...) autoaprendizagem (por causa de ser autodidata), autoconhecimento, motivação, formulação de objetivos também (...) e depois tens estratégias para gerir as tuas emoções, **estratégias cognitivas e sociocognitivas** (...) ele é capaz de identificar que os pares, em fases diferentes da prova, foram importantes para ele, revelando que foram recursos para gerir o que ele estava a sentir (...) Há situações em que podes ver o outro colega, mas não consegues perceber que se podem ajudar mutuamente (...) isso também revela capacidade de pensar sobre quem és e o que é importante para ti (...) isto funcionou com ele, não quer dizer que funcione para outra pessoa (...) neste caso concreto, esta elaboração, parece-me algo que faz parte dele (...), ele quer perceber quem é, o que é capaz de fazer, quer perceber se é capaz de se **superar**, de definir objetivos e de os concretizar (...) parece ser algo que quer experienciar e transportar para a sua vida futura (...) será um treino para outras situações que possam surgir na vida (...) numa lógica de desenvolvimento de **competências de vida** (...)

- (...) sim, é o seu próprio treinador.

- (...) e há todo um trabalho de **avaliação, planeamento e ação** que está camuflado: *“ok, sei que quero fazer isto, mas que tipo de exercícios é que tenho que fazer para ser capaz de dar resposta a este objetivo? Quantas vezes é que eu tenho que treinar? Como é que eu vou fazer isto? A quem vou pedir ajuda para poder levar a bom porto este meu objetivo? ...”*. Isto tudo é um trabalho prévio (...) que culmina na prova (...) e que revela motivação (...) ninguém o dirige (...) é ele que define toda essa mecânica e, portanto, mais uma vez, este relato permite inferir um perfil (...) Através do relato, é possível entender os seus pilares, as suas forças, o que o move (...)

Ideias-chave: alimentação, ansiedade, aprendizagem, autoconhecimento, autodidata, autoverbalizações, avaliação, bem-estar, competências de vida, debate racional, estratégias cognitivas e sociocognitivas, facilitação social, foco na tarefa, formulação de objetivos, gestão emocional, motivação, planeamento, perspetiva cognitivo-comportamental, superação, sono, valores

1.9. Narrativa I – Natação: aí consolidei o gosto pelo meio aquático

“O gosto pela água remonta à minha infância, quase desde que nasci, tal como a influência do mar, pela ocasionalidade de viver perto da praia, o que levou os meus pais a inscreverem-me em aulas de natação, para garantir que me manti-

vesse em segurança e minimizasse comportamentos de risco. Aos seis anos, em 1984, no princípio do verão, ingressei em aulas de natação que se realizavam numa piscina situada perto de casa, sendo este um espaço *outdoor* e sem água aquecida, o que não impedia que nos divertíssemos [...]. As aulas eram constituídas por alunos de diferentes idades, desde os 6/7 anos aos 15/16 anos [...] Eram aulas muito formais, em que o professor dirigia os exercícios fora de água e generalizados para todos, de tal maneira que não havia muita comunicação entre alunos e professor. Isso dificultava por vezes a compreensão das tarefas indicadas e a realização das mesmas. Utilizávamos placas de esferovite com uma fita para apoio lombar para não irmos ao fundo (a maior parte do grupo não chegava com os pés ao chão) e outra para o apoio das mãos. Embora existissem escadas de acesso nos cantos da piscina, o rebordo em toda ela era elevado, impossibilitando a saída ou a extração de alguém a não ser pelas já referidas escadas. Foram momentos vividos com ansiedade e por vezes com algum receio, que só com o tempo levou à adaptação e, por consequência, a um maior prazer em estar na água. Nos anos posteriores, frequentei aulas de natação no complexo desportivo da cidade mais próxima e que tinha condições mais adaptadas à aprendizagem da natação: água aquecida e material correspondente ao nível de cada praticante. Aí consolidei o gosto pelo meio aquático [...]” (relato de R.)

1.9.1 Em jeito de prosa: segurança na aprendizagem

- (...) começa tu, se fazes favor?

- Sim. Desta vez tenho uma ideia principal, ou duas ideias (...). Primeiro, achei interessante a descrição do início da relação com o desporto (...) como começou a gostar do desporto, não é motivação, é **conhecimento**, foi quando conheceu (...) também achei interessantes as razões que levaram esta pessoa a praticar natação (...) é uma ideia muito curiosa associada ao início da prática da natação, normalmente os miúdos vão para a natação como forma de prevenção. As pessoas não começam a fazer natação pelo *gozo*, vão porque pode ser preciso (...) houve a descrição com o início do desporto e com esta modalidade em particular (...) a primeira descrição que li era a descrição de alguma coisa que não era muito simpática, era frio (...) embora a pessoa não tivesse dito que não gostava, a descrição parecia menos simpática (...) e depois houve a passagem para outro local e aqui comecei a pensar na questão da **aprendizagem** e do facto de ser importante nós sentirmo-nos confortáveis quando estamos a aprender (...) lembrei-me do **condicionamento clássico**, da associação das emoções positivas à aprendizagem e pareceu-me muito claro que havia conforto e que este conforto permitiu uma

aprendizagem efetiva (...) o *golo* grande está aqui no meio, quando esta pessoa descreve o quão confortável era ir para aquela piscina (...) e não era só o espaço mas era também todo o ambiente (...) a modalidade passa a ser algo confortável (inicialmente não era) e depois passa a ser bom, simpático (...)

- (...) o que eu registei foram as condições da piscina, da primeira e da segunda e da importância destas condições para ele sentir segurança e poder desfrutar. O que acontecia na primeira piscina, na piscina inicial, era que a sensação de insegurança não permitia verdadeiramente desfrutar do que estava a fazer, logo de aprender, (...) não permitia estar de uma forma propícia à aprendizagem. Depois também registei aqui mais duas coisas. Uma tem que ver com a **comunicação** com o treinador, que era diretivo (...) A forma de ele dar as indicações não seria a mais prazerosa, também (...) E depois a comunicação e a relação com colegas de diferentes idades (...) achei este um pormenor engraçado, não ser tudo da mesma faixa etária, estavam ali pessoas de diferentes faixas etárias e ele ressaltar isso com sendo uma coisa natural que, de alguma maneira, facilitava a forma das pessoas estarem, naquele contexto. E depois, então, quando mudou, como disseste, quando houve uma nova condição (...) ele poder aprender e desfrutar (...) mas quando acabei de ler isto, pensei, isto é engraçado, se calhar se ele não tivesse tido a primeira experiência, não conseguia chegar a este desfrutar da segunda (...). Imagina, se ele entrasse na piscina pela primeira vez nesta segunda piscina (...) que fosse a primeira vez que ele entrasse (...), se calhar não ia ter esta sensação de que (...) *“epá, isto é mesmo bom, isto dá para fazer aqui, ... estou em segurança, sinto-me bem”* (...) a valorização dessa aprendizagem e do estar naquele contexto específico também surge de um conhecimento prévio de uma outra realidade que lhe permitiu ter este termo de comparação e aí voltou aquela ideia (...) a importância das **experiências anteriores** para a aprendizagem atual (...) comparando este praticante que já teve esta experiência anterior num outro contexto com outro que chega ali pela primeira vez, se calhar este vai valorizar determinados aspetos que outro que não teve esse experiência não vai valorizar (...) daí a importância das experiências anteriores e das pessoas que trabalham com estes atletas, neste caso, conhecerem estas experiências anteriores (...) a este atleta podem pedir uma coisa e a outro atleta podem pedir outra coisa. (...) Registei 2 vezes a palavra **segurança** (...) sentir-se seguro no contexto em que está, no contexto físico, neste caso, na piscina, sentir que é um contexto em que os perigos estão salvaguardados ou não estão, não existem (...) a importância deste sentimento de segurança para poder estar disponível para aprender e para querer fazer outras coisas (...) Quando acabei de ler esta narrativa, pensei, é uma narrativa tão pequenina (...) onde está o foco, qual é o foco? O que é que esta pessoa quis transmitir (...) podemos ir para estes lados, para estas questões de aprendizagem e para o **estilo de liderança** do treinador, a forma como ele fala e o impacto que isso tem nas pessoas com quem lida (...)

- (...) devo confessar-te que fiquei muito centrada nesta coisa do conforto na apren-

dizagem (...) é um dos exemplos que costumo dar quando falo do **condicionamento clássico** (...) fiquei com esta coisa do ambiente, o conforto no ambiente, associado à aprendizagem, permite que sintas a mesma coisa pela aprendizagem (...) mas, sim, ele também fala do treinador, de como fala com eles, o facto de estarem várias pessoas de idades diferentes (...) Mas isso também é interessante em termos de aprendizagem (...) leva-nos ou pode-nos levar para a questão da ideia do **andaime** do Vygotsky, a ideia de aprenderes com os pares que sabem mais do que tu (...) e sim, é isto que ele faz, está com pares que sabem mais do que ele ou com pessoas de outras idades que sabem mais do que ele, (...) portanto, a **aprendizagem cooperativa** também se vê aqui (...) sim, uma coisa tão pequenina pode-nos fazer pensar numa série de coisas diferentes (...)

- (...) eu acabei de ler a primeira vez e pensei, qual é a palavra que sobressai? E foi realmente a questão de segurança, mas depois comecei a pensar, temos isto e temos isto (...) e é engraçado a sensação que depois fica na história (...) é esta sensação que fica (...) **bem-estar** (...) depois quando as condições estão reunidas, há uma certa satisfação, um certo bem-estar, a pessoa fica bem (...)

- (...) a ideia que aparece no final da narrativa é qualquer coisa como (...) e foi assim que eu aprendi a gostar, a fazer (...)

- (...) *“foi este o processo e cheguei a esta sensação de bem-estar, no contexto em que me sentia bem e então, foi isto que permitiu realizar esta aprendizagem”* (...)

Ideias-chave: andaime, aprendizagem, aprendizagem cooperativa, bem-estar, conhecimento, comunicação, condicionamento clássico, experiências anteriores, liderança, segurança

1.10. Narrativa J – Futebol: quando quase fui jogador ...

“Na minha última época de júnior (época de 1994/1995) comecei a jogar, finalmente, com regularidade. Até esta altura raramente jogava. O clube da minha aldeia, o melhor clube do mundo, para mim, começou com equipas de futebol de formação quando eu tinha 11 anos – foi assim que eu comecei a jogar, ou melhor, que eu comecei a treinar. Raramente faltava a um treino e raramente jogava. Apesar de, por vezes, me sentir injustiçado, sentia que eu era mais pequeno, menos rápido e menos forte do que os meus colegas de equipa da minha idade. Mas o que interessa é que, depois de anos a tentar, sem desistir, estava a ter a minha oportunidade, estava a jogar com regularidade.

Na pré-época tive uma lesão com pouca gravidade que me afastou dos treinos durante uma ou duas semanas, mas, quando regresssei à equipa, regresssei a 100% e a

tempo de recuperar a condição física que me deixasse ao nível dos meus colegas. Estava, finalmente, da altura deles e igualmente forte e rápido (cresci mais tarde, mas também cresci). Quando a época começou, fui titular nos primeiros cinco jogos e marquei seis golos. E não foram golos quaisquer, foram grandes golos – ou, pelo menos, para mim foram grandes golos – foram os meus primeiros golos. Marquei, até, imagine-se, um golo de cabeça fora da área – sim, foi a bola que me bateu, eu nunca fui bom de cabeça. Ao sexto jogo, no mês de novembro de 1994, fomos jogar ali perto de Leiria. Era, talvez, a equipa mais acessível que defrontávamos até ali. A meio da primeira parte o J. (o J. era o médio centro da nossa equipa – de todos nós era, provavelmente, o mais talentoso) faz-me um passe em profundidade e eu parto isolado para a baliza, para o meu sétimo golo, mas...

... um dos meus adversários rasteira-me por trás – lembro-me que caí mal, sobre o braço esquerdo, e que tive muitas dores após a queda, principalmente no punho esquerdo. “- O gajo foi expulso?” – perguntei. Disseram-me que não. Fixei-lhe a cara por uns segundos. Até ali não costumava ligar aos meus adversários e depois daquele episódio também não, estive sempre mais focado no meu trabalho do que no trabalho dos outros, mas naquele momento... continuei em campo. Numa das jogadas seguintes vou disputar uma bola de cabeça, o adversário que me tinha rasteirado choca com um colega de equipa e fica no chão. Na fase descendente do meu salto pensei algo do tipo “- Já foste!” e caí com os pitons sobre os gémeos dele. Para ele o jogo terminou ali. Para mim, parte da época terminou ao intervalo. O RX feito no Hospital, detetou uma fratura na epífise distal do rádio do antebraço esquerdo. Ainda regresssei nessa época, aproximadamente dois meses após a fratura, mas não consegui atingir a condição física que me permitisse lutar por um lugar na equipa titular.” (relato de S.)

1.10.1 Em jeito de prosa: ...no melhor clube do mundo

- (...) à semelhança das anteriores, ... a primeira nota que tenho aqui é (...) história do quase (...) é o relato de como alguém podia ter passado de amador a profissional (...) Uma das coisas que achei curioso foi (...) eu cheguei ao fim sem perceber se a pessoa continua a jogar hoje ou não (...)

- (...) é verdade, não está claro (...)

- (...) conta um episódio, (...) fiquei mesmo curiosa, fiquei sem saber se esta pessoa continua a jogar ou não (...) fiquei um bocado baralhada a tentar perceber o que me saltava mais à vista e (...) acho que foram duas coisas: a mudança, a mudança neste caso na vida desportiva. Estás a fazer uma coisa, treinas para alguma coisa e depois de repente mudas e tudo tem que mudar (...) o tipo de treino (...) portanto, esta mudança entre o **ser amador e o ser profissional** (...) e depois uma coisa que tomei aqui nota que foi o papel das **emoções** no desporto (...) porque eu fiquei

sem perceber muito bem (...) se a emoção que era descrita era de raiva (...) dito de outra maneira, toda a narrativa me baralhou um bocado (...) algumas coisas fiquei sem as perceber (...) havia muita sugestão de muita coisa, mas não consegui perceber claramente as coisas em si, por isso tenho a noção que o meu discurso também não está a ser muito claro (...) era a questão da mudança entre amador e profissional e o papel das emoções no desporto, nomeadamente aquilo que me pareceu (...) mas até coloquei um ponto de interrogação (...) porque não consigo perceber se é raiva/ira em lidar com as injustiças (...) normalmente ficamos enraivecidos quando existe alguma injustiça na nossa vida (...) mas fiquei sem perceber muito bem se foi isso que a pessoa sentiu ou não (...) portanto tenho estas notas soltas (...) sem conseguir integrá-las de uma forma mais clara (...)

- (...) é engraçado porque é a forma de se expressar (...) quer dizer, está ali tanta coisa e depois a forma de se expressar não é tão óbvio (...) olha o que registei é que ele se está a situar numa determinada faixa etária, mas depois volta atrás (...) ou seja, começa a falar que era júnior, mas depois começou a dizer que começou aos 11 anos (...) volta atrás (...) há aqui uma expressão que utilizou que achei muito interessante *“o clube da minha aldeia, o melhor clube do mundo”*(...) é aquela sensação de que aquilo que é nosso, que é o nosso conhecido, é o nosso canto, é o nosso porto seguro, (...) não interessa se para os outros é ou não é, mas para ele era o melhor clube do mundo, não interessa se tem resultados, não interessa se é conhecido, não interessa (...) interessa é que é ali a sua zona de conforto, o seu porto seguro (...) e achei piada a essa expressão (...) *“o melhor clube do mundo, para mim era o melhor clube do mundo”* (...) quase como se não houvesse mais nenhum clube, ou mesmo se houvesse muitos, isso não lhe interessava nada (...) lá está, não diz, mas tu inferes algum tipo de afetividade por esta expressão, não diz estou muito contente por estar aqui, neste clube, mas consegues inferir que ele está ali, é uma coisa importante para ele e que ele gosta (...) depois também registei a experiência como **suplente** (...) esta coisa de não jogar e de ser constantemente suplente (...) vem ao encontro daquilo que ele diz atrás(...) não começou a jogar, começou a treinar ao depois poder vir a jogar (...) ele treina não para jogar mas treina para ser suplente o que também é uma ideia que nem sempre é muito fácil de lidar (...) é tu saberes que treinas e que o teu papel, se calhar de uma forma contínua, não é ser o escolhido, não é ser o eleito, é para ficar no banco. Achei interessante este sentimento de injustiça por ficar no banco, por ser suplente, mas tentar **racionalizar** (...) *“isto é uma opção do treinador, eu tenho que aceitar”*. Por um lado, sente que é injusto, porque treina (...) mas não joga, é suplente, mas depois tenta racionalizar (...) *“ok, quem tem que decidir é o treinador, se ele decide que são os outros que devem jogar, eu tenho que acatar”* (...) Depois, **lidar com a lesão** (...) é sempre uma probabilidade muito grande de acontecer em contexto desportivo (...) é a lesão e o voltar à competição (...) Depois também registei uma expressão que ele utilizou (...) **cresceu** mais tarde, mas também cresceu (...)

- Ah, sim, sim (...)

- (...) isto é engraçado para perceber as **diferenças desenvolvimentais** e o impacto que isso tem por comparação aos outros (...) comparando-se aos outros, percebia que os outros eram mais altos, mais robustos, mas ele chegou lá (...)” *cresci mais tarde, mas também cresci*”, não foi ao mesmo ritmo dos colegas, mas também houve esse crescimento. Achei interessante porque dá para teres esta perspetiva do ponto de vista de quem está a viver a situação, *“eu sou capaz de me comparar com os outros e percebo que ainda que seja da mesma idade cronológica, não sou tão alto, não tenho determinadas características”* (...) mas também cresceu, ou seja, chegou lá, ao seu ritmo, chegou lá (...)

- (...) desculpa interromper-te, essa frase, a mim, fez-me pensar também em alguma zanga (...)

- (...) que engraçado, eu não pensei em zanga, pensei numa constatação (...)” *os outros foram mais rápidos, eu precisei de mais tempo*”(…) é uma constatação, uma constatação é que eu cresci mais tarde do que os meus pares, (...) mas o que ele está a valorizar é que também cresceu, chegou lá, mais tarde, mas chegou lá (...) aí não interpretei como uma zanga, quando li, não senti isso como uma zanga (...) depois também registei aqui os primeiros golos e a **titularidade**. São duas coisas muito importantes (...) se és suplente e de repente és titular, isto já é uma grande emoção, é (...) um grande avanço, sobes uma escada muito grande, (...) passas muito tempo como suplente e de repente és chamado, (...) é a responsabilidade (...) e toda a emoção disso (...) e depois também o marcar os primeiros golos, no sentido de cumprir a sua tarefa e que acaba por ser visível aos olhos dos outros também (...) quando li isto associei muito ao tal **crescimento** (...) ou seja, eu era o pequenito, não tinha as mesmas características dos outros (...) mas consegui chegar lá, consegui chegar a titular na mesma e até fui capaz de marcar golos (...) consegui provar o meu valor apesar das minhas características (...) e depois (...) escrevi *“consegui desfrutar da situação e brincar com a marcação de um golo de cabeça”*(...) como ele não tinha a estrutura física para ser aquele que pensariam que marcaria um golo de cabeça e ele marcou (...) isso achei caricato, a forma como ele contou, como ele narrou essa situação, era de quem estava satisfeito e foi capaz de brincar com a situação (...) *“eu, com estas características, marquei um golo assim”* (...) e, depois, novamente, a questão das lesões, (...) e o que é que surge na cabeça em momentos potenciadores de lesões (...) ou seja, a primeira coisa que lhe surge na cabeça foi o que aconteceu ao não sei quantos (...) os pensamentos que surgem no momento quando uma pessoa tem uma lesão que podem ir muito além daquilo que é a dor física (...) podemos pensar que quando uma pessoa tem uma lesão, a primeira coisa que lhe vem à cabeça é dizer *“estou tramado ... dói-me isto ...que horror ... esta dor é insuportável”* e aqui (...) os pensamentos parece que fogem do que se está a sentir fisicamente e vão para situações exteriores (...) porque, lá está, fazendo este

continuum da sua história (...) estava a ser titular, estava a jogar, uma coisa que ele demorou muito tempo a alcançar (...) se calhar essa situação também pode ter ajudado (...) mas foi o que escrevi aqui, “*as lesões e os pensamentos advindos do momento de contato físico potenciador de lesão*”(...)

- (...) é quase como que uma **antecipação** (...) essa coisa de estar a fazer alguma coisa no jogo, e começar a antecipar não só as jogadas, mas também as situações que podem acontecer associadas às jogadas (...) e outra vez aquela questão do papel dos **pensamentos** no desporto, em toda a vida, mas neste caso em particular, no desporto (...)

- (...) e como tudo acontece a um ritmo tão acelerado e que não depende só da pessoa (...) neste caso é o futebol (...) o que o outro faz tem implicação naquilo que tu fazes (...) a ação do outro tem implicação no que fazes (...) e em muito curto espaço de tempo, é muito rápido (...) e a implicação que os pensamentos têm nesses diferentes momentos, nos momentos em que tens um maior contato, neste caso que é o que ele refere, nos momentos de contato físico e noutras situações em que a pessoa está mais afastada da jogada (...) é quase aqui um ioiô, um vai e vem, uns pensamentos mais próximos e intensos e outros mais afastados (...)

(...) mas é verdade (...) fica-se sem saber o final da história (...) houve continuidade, não houve (...) como é que a pessoa esteve (...) tudo é narrado de uma forma quase como se o leitor é que tivesse que colocar o nome das emoções lá (...) elas estão lá, mas não são verbalizadas (...)

- (...) mas lá está, por isso é que eu fiquei na dúvida se aquilo seria raiva, zanga, desilusão (...) fiquei baralhada (...)

- (...) é verdade, (...) não é tão explícito (...) mas dá a noção do *continuum* (...) como é que alguém que joga aos 11 anos e vai continuando a ter experiências (...) mesmo só a treinar sem jogar (...) mas quando tens uma coisa que é para ti muito importante, é significativa, é valorosa (...) e o que isso implica em termos de continuidade apesar das adversidades (...) e as adversidades implicam muito mais do que está aqui escrito (...) só a palavra (...) ser suplente tem um peso grande (...)

- (...) pois tem, tem um significado (...)

- (...) é ser preterido em relação a outra pessoa (...) é tu treinares, treinares, sem saberes o que vai acontecer (...) a **persistência** e a perseverança fizeram com que ele tivesse oportunidade de realizar (...) acho que é de ressaltar, é um aspeto a valorizar (...)

Ideias-chave: antecipação, amador vs profissional, crescimento vs desenvolvimento, emoções, lidar com a lesão, pensamentos intrusivos, persistência, racionalização, sentido de pertença, suplente vs titular

2. Glossário

Lendo as narrativas e as prosas à volta do narrado, identificámos conceitos da Psicologia do Desporto e do Exercício. A Ordem dos Psicólogos Portugueses | Perfil dos/as Psicólogos/as do Desporto, Exercício e Performance (2017, p.4), operacionaliza esta área científica da seguinte forma:

“Psicologia do Desporto, visa as interações entre a psicologia e a performance desportiva, particularmente os aspectos psicológicos que contribuem para uma performance desportiva de excelência e para o bem-estar dos atletas, treinadores e restantes agentes desportivos.

Psicologia do Exercício, refere-se aos antecedentes e consequências comportamentais, sociocognitivos e psicobiológicos da actividade física, com especial enfoque na adopção e manutenção da prática de exercício e os seus efeitos no bem-estar psicológico. (...)”

Face à quantidade de psicólogos que intervêm nesta área científica, ao corpo teórico próprio e à ampla investigação, a Ordem dos Psicólogos Portugueses, considera-a uma especialidade avançada.²

Enquadrando a UC de Psicologia do Desporto no campo de atuação dos psicólogos, procurámos operacionalizar 50 construtos que contribuirão para a compreensão da Psicologia na sua relação com o quotidiano desportivo e de exercício. Para responder a este desafio, optou-se por recorrer a artigos alocados em revistas científicas desta área científica (e.g. *Review of Sport and Exercise Psychology*) nos últimos quatro anos (2019, 2020, 2021 e 2022). Para cada construto encontrou-se uma (ou mais do que uma) definição retirada *ipsis verbis* da(s) referência(s) apresentadas. Estas fontes podem constituir-se como um *corpus* de investigação a considerar para o estudo desta área científica conjuntamente com as sugestões de leitura que surgem no ponto seguinte.

² Conforme Regulamento n.º 107-A/2016 (Regulamento Geral de Especialidades Profissionais da Ordem dos Psicólogos Portugueses | Diário da República, 2.ª série — N.º 20 — 29 de janeiro de 2016), “(...) Considera -se especialidade avançada uma área da Psicologia com corpo teórico e com ampla investigação. Uma especialidade avançada deve corresponder a um contexto em que um número significativo de psicólogos exerça a sua atividade. A relevância da área deve demonstrar -se pela existência de atividade formativa ou associativa.” (Preâmbulo)

Aceitação

“(…) se entende que hay gente que se perturba por cómo podría ser o debería ser, encontrándose imperfecciones una y otra vez. ¿Para qué? Una cosa es buscar la mejora personal y hacer cosas para estar mejor, pero, ¿amargarse por no ser de una determinada manera? Aceptarnos tal y como somos (y buscar la mejora con naturalidad) es una buena manera de aceptar lo que nos ocurre. Cada ser humano es único y de un gran valor personal por naturaleza. Aceptémoslo. De esta forma, en lugar de pensar “si hubiera entrenado más o fuera más alto y fuerte”, es mejor “tengo mis cualidades y con ellas soy lo que soy” y haciendo el máximo. (...)” (Peris-Delcamp, 2020, p. 5)

Referência:

Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e11), 1-8.

Ansiedade

“De acuerdo con Cheng, Hardy y Markland (2009, p.271), “la ansiedad en el contexto deportivo se entiende como un estado psicológico desagradable en reacción al estrés percibido en relación a la realización de una tarea bajo presión. Asimismo, la ansiedad tiene, por un lado, un componente cognitivo, que incluye preocupaciones sobre el rendimiento, falta de concentración (Tomé-Lourido, Arce y Ponte, 2019) y, por tanto, incapacidad para mantener la atención, algunos autores la denominan ansiedad cognitiva (Paludo et. al., 2020). Por otro lado, la ansiedad tiene un componente somático, que tiene que ver con la activación de síntomas físicos como, por ejemplo, el incremento de la frecuencia cardíaca (Dossil, 2004). Asimismo, la ansiedad posee un componente emocional, por cuanto pone en marcha el sistema límbico y genera en el sujeto emociones de distinto tipo (Damásio, 2005) (...)” (Aguinaga et al., 2021, p. 88).

“(…) En las investigaciones anteriores se muestra la ansiedad como factor determinante del rendimiento deportivo. Saz (2000) y Campos et. al. (2017) describen la ansiedad como un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración hiperventilación, palpitaciones, etc., cuyos síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas. De igual modo, Sierra et al. (2003) describen la ansiedad como un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y las sensaciones de catástrofe o de peligro inminente. Es decir, es una combinación entre síntomas cogniti-

vos y fisiológicos, en la que se manifiesta una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro. En esta misma línea, Schlatter (2003) y Aldás et al. (2018) refieren a la ansiedad como una sensación subjetiva que presentamos ante situaciones que valoramos como amenazantes o riesgo, ya sea por carácter novedoso o imprevisto o por la intensidad del estímulo. Investigadores más recientes (Aldás et al., 2018; Torrez y Núñez, 2012) la definen como un fenómeno negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, las mismas que están relacionadas con la activación o desactivación del organismo sobre todo en situaciones de alerta.(...)” (Soria et al., 2020, p. 3)

Referências:

Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101.

Soria, I.N., Sempere, A. S., & López, B.C. (2020). Barreras psicológicas en el rendimiento del remoergómetro. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e4), 1-11.

Atenção (e concentração)

“(...) Attention refers to selecting information for further cognitive processing consciously or unconsciously and involves the brain focusing and managing sensory inputs toward information perceived relevant to successfully complete the task at hand while inhibiting other information from further processing (Smith & Kosslyn, 2007). But attention has a limited capacity that emphasizes selecting stimuli most relevant to complete the task (Chun et al., 2011). Therefore, a performer should select relevant information for further processing that facilitates performance, otherwise, performance decrements might occur as the performer becomes distracted by task irrelevant information. **Concentration**, or directing attention, is therefore widely acknowledged as a pre-requisite for successful sporting performance because our attention is always somewhere. (...)” (Oliver et al., 2021, p. 196)

“(...) En el mecanismo de atención, se filtra la información concreta que se quiere procesar para evitar que el sistema cognitivo se sature o desborde su capacidad limitada, dejando fuera la información irrelevante (Dosil, 2004); por lo que supone una variable decisiva para detectar e interpretar las demandas de cada situación deportiva, y posibilita la toma de decisiones (...)” (Jodra et al., 2019, p.2)

Referências:

Jodra, P., Galera, M.A., Estrada, O., & Domínguez, R. (2019). Esfuerzo físico y procesos atencionales en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(e10), 1-6.

Oliver, A., McCarthy, P. & Burns, L. (2021) Teaching Athletes to Understand Their Attention Is Teaching Them to Concentrate. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(3), 196-210. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1838980>

Ativação

“(…) Cuando se menciona la activación nos estamos refiriendo en concreto al arousal: “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould y Krane, 1992, pp. 120-121). Se podría inferir que ninguno de los dos extremos de la activación sería adecuado para un buen rendimiento, por eso es adecuado que los deportistas conozcan su propio nivel de activación óptimo (el cual favorece el máximo rendimiento deportivo) (Sánchez y Wambrug, 2019). Según Posner y Petersen (1990) el deportista que logre desarrollar un nivel de activación óptimo alcanzará un grado de focalización de la atención justo y preciso para la tarea motriz que ejecutara.

El nivel de activación óptimo es específico y diferente en cada persona, varía de acuerdo con la tarea a realizar y el deporte que se practique. En los deportes que impliquen situaciones cambiantes, es conveniente que el deportista sepa adaptar su nivel de activación de acuerdo con las circunstancias (Locatelli, 2018). Por eso el deportista a través de la auto-observación tiene que aprender a detectar sus propias respuestas a los diferentes estímulos que le rodean e intentar medirlo y entrenarlo mediante la auto-evaluación (…)” (Córdoba et al., 2020, p.2)

Referência:

Córdoba, E. A., P., Contreras, O.E., Domínguez, M.T.G., & Cruzado, O. R. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e5), 1-15.

Autocontrole

“Self-control is defined as the ability to override and manage dominant response tendencies to regulate one’s emotions and behaviours (Vohs & Baumeister, 2004). Exhibiting high levels of self-control is beneficial for a large range of adaptive behaviours; including those related to achievement, task performance, interpersonal functioning, and health (de Ridder et al., 2012). Self-control has also been shown to be important in a magnitude of sport-settings, including athletic performance (Englert, 2016, 2017), whereby athletes are required to control their impulses and behavioural tendencies to optimize sporting performance. For example, athletes need to force themselves to work persistently during strenuous physical exercise despite the desire to reduce effort to relieve the discomfort

associated with achieving optimal performance (Wagstaff, 2014). A further example of the importance of self-control in an exercise setting is where individuals must routinely exert their self-control to persevere at gym work-out routines to achieve personal physical fitness goals (...)” (Hunte et al., 2021, p.1)

Referência:

Hunte, R., Cooper, S., Taylor, I.M., Nevil, M., & Boat, R. (2021). The mechanisms underpinning the effects of self-control exertion on subsequent physical performance: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-28. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.2004610>

Autocompaixão

“(…) Self-compassion describes a kind, supportive attitude towards oneself and is defined by the presence of three positive aspects (i.e., self-kindness, common humanity and mindfulness) and the absence of three negative aspects (i.e., self-judgment, isolation, and over-identification, Neff, 2003a, 2003b). According to Neff (2003a, 2003b), self-kindness means treating oneself with kindness and understanding even when feeling inadequate, wishing for one’s own wellbeing and adopting an accepting, non-judgmental attitude toward oneself. Common humanity refers to the awareness that unpleasant experiences are shared by all human beings (Neff, 2003a, 2003b). Mindfulness is a conscious awareness of one’s own suffering, including psychological pain, and involves taking a balanced approach to unpleasant experiences so that painful feelings are not avoided or dramatised (Neff, 2003a, 2003b). Self-judgment describes the tendency to display intolerance and self-condemnation in the face of one’s own mistakes and difficult experiences, while isolation refers to the feeling of being separated from other people in the face of suffering and weaknesses (Neff, 2003a, 2003b). Over-identification describes the tendency to be carried away and overwhelmed by negative experiences (...)” (Röthlin et al., 2023, p. 2).

Referência:

Röthlin, P., Horvath, S., Messerli, T., Krieger, T., Berger, T., & Birrer, D. (2023). Associations of self-compassion with shame, guilt, and training motivation after sport-specific daily stress – a smartphone study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 21(1),-101. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.2025134>

Autoestima

“(…) Rosenberg en 1965 conceptualizó la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, y que se construye por medio de una evaluación de las propias características (Prieto, 2018; Rojas-Ba-

rahona et al., 2009). La autoestima implica una valoración de la imagen que está conformada por aquellas autopercepciones emergentes de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo, un individuo puede ir acumulando durante toda su vida, según la conceptualización de Rogers (1972). Como valoración de uno mismo, supone un proceso de análisis e introspección sobre los propios sentimientos, sobre las características que definen a la persona, y sobre las capacidades y logros; es decir, se entiende como el conjunto de percepciones y evaluaciones que, si bien son dirigidas hacia uno mismo, contienen el punto de vista de los demás, lo cual influye en el modo de ser, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás (...)” (Suárez & Jiménez, 2021, p.2)

Referência:

Suárez, C. I., & Jiménez, M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6 (e14), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>

Auto-instrução

“(…) Las autoinstrucciones (Latinjak et al., 2018; Meinchenbaum, 1977) son mensajes preparados que se dice una persona que le orienta a la acción. Resulta evidente la importancia de incorporar ideas potenciadoras en las autoinstrucciones, de manera que cuando un deportista u outro agente del deporte se dice algo a sí mismo en forma de autoinstrucciones, se está mandando mensajes relacionados con alguna idea potenciadora (...)” (Peris-Delcampo, 2020, p.6)

Referência:

Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e11), 1-8.

Autorregulação

“(…) Self-regulation is defined as “self-generated thoughts, feelings, and actions that are planned and cyclically adapted to the attainment of personal goals” (Zimmerman, 2000, p. 14) and has recently been proposed as a framework to advance understandings of the use of psychological strategy interventions during endurance activity (McCormick et al., 2019). Effective self-regulation involves three cyclical phases: na anticipatory forethought phase that occurs before a task; a performance phase that occurs during an activity; and a self-reflection phase that occurs on cessation of an activity (Zimmerman, 2002). Each of these phases incorporate specific processes. The forethought phase involves setting goals based on key sources of self-motivation, including one’s intrinsic

interest and outcome expectations for the task ahead (Zimmerman & Moylan, 2009). The performance phase, in turn, is influenced by the forethought phase (e.g., by the nature of the goals set) and involves both self-observation and self-control. Self-observation includes self-monitoring (i.e., mental tracking of one's performance processes and outcomes) and the results of these monitoring processes influence subsequent decisions about the nature and extent of self-control required. When engaged, self-control can include the use of task-specific strategies (e.g., motivational self-talk, distraction) that align with one's goals and task interests (Zimmerman & Moylan, 2009). (...) An additional component of self-regulation is metacognition (...)” (Jackman et al., 2021, p. 2).

Referência:

Jackman, P. C., Hawkins, R.M., Whitehead, E., & Brick, N.E. (2021). Integrating models of self-regulation and optimal experiences: A qualitative study into flow and clutch states in recreational distance running. *Psychology of Sport & Exercise*, 57(102051), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102051>

Autoverbalização

“(...) Self-talk has been defined by Hardy (2006) as “(a) verbalizations or statements addressed to the self; (b) multidimensional in nature; (c) having interpretive elements associated with the content of statements employed; (d) being somewhat dynamic; and (e) serving at least two functions; instructional and motivational” (p. 84). Self-talk has been shown to be “malleable to perceptions and interpretations of stimuli from the social environment” (Zourbanos et al., 2010, p. 782) (...)” (Cooper et al., 2021, p. 492)

“As a mental skill, self-talk (ST) is the systematic use of cue words or phrases to regulate cognitions, promote positive psychological states (e.g., confidence) and ultimately enhance task performance (Theodorakis et al., 2012). This type of self-talk has been termed strategic ST, in contrast to organic ST, which includes inherent thoughts or automatic self-directed statements (Latinjak et al., 2019). Strategic ST has been shown to improve performance in a number of tasks, including darts (Van Raalte et al., 1995), swimming (Hatzigeorgiadis et al., 2014), skiing (Rushall et al., 1988), and cycling (Hamilton et al., 2007). (...)” (DeWolfe et al., 2021, p. 527-528).

Referências:

Cooper, K.B., Wilson, M., & Jones, M. (2021). Fast talkers? Investigating the influence of self-talk on mental toughness and finish times in 800-meter runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 491-509. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1735574>

DeWolfe, C., Scott, D., & Seaman, K. (2021). Embrace the challenge: Acknowledging a challenge following negative Self-Talk improves performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 527-540. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1795951>

Bem-estar (e bem-estar psicológico)

“A nivel histórico, en lo que se refiere a la conceptualización y estudio del bienestar y la felicidad cabe distinguir dos grandes tradiciones: hedónica y eudamónica (Ryan y Deci, 2001). Desde la perspectiva hedónica, se entiende que el bienestar y la felicidad dependen esencialmente de las experiencias de placer frente a displacer, incluyendo todos los juicios acerca de aquellos elementos buenos y malos de la vida (Carrasco, Garcia-Mas y Brustad, 2009). Por su parte, la perspectiva eudamónica no equipara la felicidad subjetiva con el bienestar, basándose en que no todos los deseos de una persona se traducen en bienestar al conseguirlos (Ryan y Deci, 2001). De esta forma, Waterman (1993) resalta que desde la concepción eudamónica se invita a las personas a vivir de acuerdo con su verdadero ser, es decir, la eudamonia ocurrirá en el momento en el que las actividades de una persona sean congruentes con sus valores más profundos, y se encuentren, completamente involucradas. A nivel psicológico, estas dos tradiciones subyacen a la distinción entre el concepto de bienestar subjetivo, vinculado al estudio del afecto y la satisfacción con la vida (enfoque hedonista) y el concepto de bienestar psicológico vinculado al desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal (enfoque eudamónico) (...)” (Aguinaga et al., 2021, p. 88).

“(…) One element of psychological health is **psychological well-being (PWB)**, which is a concept that is distinct from but related to psychological stress. Defining PWB is a challenge and there is little consensus among the academic community about how to best do so (see Norris et al., 2017). Many researchers have defined PWB according to its dimensions (e.g. hedonia and eudemonia; Robertson & Cooper, 2011), rather than capturing the essence of what PWB is (Dodge et al., 2012). The lack of agreement in defining PWB has resulted in multiple broad definitions being reported (Gasper, 2010), which, although differ in various ways, share some common ground. For example, many definitions focus on the notion of positive functioning (Duckworth et al., 2005; Linley et al., 2006), whereas others commonly describe PWB as flourishing and indicate that positive relationships and both purpose and meaning in life are essential (Diener, 2009; Seligman, 2011). (...) we adopted a (...) multidimensional operationalization of PWB (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). This operationalization encompasses six distinct dimensions of wellness that are thought to be consistent among and relevant to men and wom-

en of different ages: autonomy, environmental mastery, personal growth, relationships with others, purpose in life, and self-acceptance (Ryff & Keyes, 1995) (...)” (Potts et al., 2021, p.2-3).

“**Psychological well-being (PWB)** has been defined as living well and actualizing one’s potential (Deci & Ryan, 2008). This definition captures global PWB as it is a general assessment of one’s life without taking a specific context into account. Ryff’s (1989) model of PWB offers six dimensions that specify the components of global PWB, each of which are important facets for human growth and development (Deci & Ryan, 2008; Lundqvist, 2011). The six dimensions represent what it means to psychologically flourish and reach one’s true potential (Ryan & Deci, 2002). Ryff’s (1989) six dimensions of human actualization include: *Self-acceptance*: positive evaluations of oneself and past life; *Autonomy*: sense of self-determination; *Environmental Mastery*: capacity to effectively manage life and the external world; *Positive Relations*: possession of quality interpersonal relations with others; *Purpose in Life*: belief that one’s life is meaningful; and *Personal Growth*: sense of continued growth and development in life (Ryff & Keyes, 1995). Each of these dimensions articulate different challenges that arise as individuals strive for PWB (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002), and are vital for human psychological growth and development (...)” (Trainor et al., 2020, p. 1)

Referências:

Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101.

Potts, A., Didymus, F., & Kaiseler, M. (2021). Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International review of Sport and Exercise Psychology*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1907853>

Trainor, L., Crocker, P., Bundon, A., & Ferguson, L. (2020). The rebalancing act: Injured varsity women athletes’ experiences of global and sport psychological well-being. *Psychology of Sport & Exercise*, 49, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101713>

Coesão

“(…) Carron et al. (1998) defined cohesion as “a dynamic process which is reflected in the tendency for a group to stick together and remain united in the pursuit of its instrumental objectives and/or for the satisfaction of member affective needs” (p. 213). The definition emphasizes task (i.e., objectives) and social (i.e., affective needs) aspects of team cohesion (...)” (Durdubas & Koruc, 2022, p. 2)

Referência:

Durdubas, D., & Koruc, Z. (2022): Effects of a multifaceted team goalsetting intervention for youth volleyball teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 1-20 <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.2021564>

Cooperação

"(...) es "cooperación" que postula que a pesar de que sólo cada persona sabe qué es lo mejor para sí mismo, el ser humano "es un animal social" y es bueno que se relacione con otros. Pero esta relación ha de ser de cooperación, nunca de sumisión. Aun cuando alguien "sirva" a otro, será porque él o ella lo acepte voluntariamente. Las personas funcionan mejor solas en ocasiones, pero en otras es mejor buscar la colaboración de otros de manera que todos se benefician. Pero, eso sí, siempre con la libre elección de cada uno. Por ejemplo, alguien puede sentirse obligado a hacer lo que le marca el equipo, o sentir que sus "compañeros" de equipo son de alguna forma enemigos, o puede entender que en equipo puede lograr cosas distintas que de forma individual no podría y ser capaz de colaborar con el equipo haciendo lo que le corresponde, disfrutando del proceso y beneficiándose del trabajo común. (...)" (Peris-Delcampo, 2020, p.4-5)

Referência:

Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e11), 1-8.

Coping

"Coping refers to cognitive and behavioral efforts to manage or reduce demands that exceed the resources of that person (Lazarus & Folkman, 1984). As is the case with many aspects of stress transactions, coping is a complex phenomenon because it is idiosyncratic, moderated and mediated by various constructs, and dependent not only on the person but also on his or her environment during any given transaction. Effective coping can mitigate negative outcomes of stress and, thus, this process has the potential to influence physical and psychological health (Malik & Noreen, 2015). For example, a coach who experiences a stressor relating to team dynamics, appraises this stressor as a threat, is likely to feel anxious, and copes by avoiding the situation, may experience diminished health and avoidance. Alternatively, if the coach experiences the same stressor and appraises it as a benefit, he or she is likely to feel happy, and copes by celebrating with the team, is more likely to experience enhancements in physical and psychological health."(...) (Potts et al., 2021, p. 2)

Referência:

Potts, A., Didymus, F., & Kaiseler, M. (2021). Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International review of Sport and Exercise Psychology*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1907853>

Comunicação

“(…) La comunicación de los entrenadores y demás miembros del staff con sus deportistas es un elemento clave para manejar aspectos psicológicos (Vives-Ribó, 2011; Vives-Ribó y Rabassa, 2020). Utilizan mensajes tanto en sus charlas, reuniones con deportistas de manera individual, grupos de Whatsapp, frases escritas y colgadas en el vestuario, ruedas de prensa... por lo que es una buena oportunidad para preparar esos mensajes que incluyan ideas potenciadoras. (...)” (Peris-Delcampo, 2020, p. 6)

Referência:

Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e11), 1-8.

Competências de vida (Life skills)

“(…) life skills, which are defined as the skills needed to cope with the demand of day-to-day requirements (Hodge & Danish, 1999). Recent studies highlight that sports practice favors the development of various skills for life, such as leadership, problem solving, teamwork, social skills, emotional skills, time control and communication (...)” (Freire et al., 2021, p. 136-137).

“In the context of sport, Gould and Carson (2008) defined life skills as “internal personal assets, characteristics and skills such as goal setting, emotional control, self-esteem, and hard work ethic that can be facilitated or developed in sport and are transferred for use in non-sport settings” (p. 60). An important component within the definition of life skills is transfer, defined by Pierce et al. (2017, p. 194) as: The ongoing process by which an individual further develops or learns and internalizes a personal asset (i.e., psychosocial skill, knowledge, disposition, identity construction, or transformation) in sport and then experiences personal change through the application of the asset in one or more life domains beyond the context where it was originally learned (Kramers et al., 2021, p.1).

Referências:

Freire, G.L.M., Silva, A.A., Moraes, J.F.V.N., Costa, N.L.G., Oliveira, D.V., & Nascimento Junior, J.R.A. (2021). Do age and time of practice predict the development of life skills among youth futsal practitioners?. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 135-145.

Kramers, S., Camiré, M., Ciampolini, V., & Milistetd, M. (2021). Development of a Life Skills Self-Assessment Tool for Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2021.1888832>

Compromisso

“(…) Sport commitment refers to the psychological state underlying athletes’ persistence in sport over time (Scanlan, Chow, Sousa, Scanlan, & Knifsend, 2016). This psychological state reflects a motivational force that binds athletes to their chosen sport, and consequently is said to facilitate patterns of continued participation. Over the past decade, scholars have provided considerable evidence supporting the role of commitment as an important psychological construct underpinning athletes’ sport persistence (…)” (O’Neil & Hodge, 2020, p. 607).

“(…) Sport commitment is defined as a psychological construct reflecting “the desire and resolve to continue participation in a sport over time” (…)” (Winter et al., 2021, p. 358).

Referências:

O’Neil, L., & Hodge, K. (2020) Commitment in Sport: The Role of Coaching Style and Autonomous versus Controlled Motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 607-617. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302>

Winter, S., O’Brien, F., & Collins, D. (2021) Things Ain’t What They Used to Be? Coaches Perceptions of Commitment in Developing Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 357-376. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1646839>

Confiança (e auto-confiança)

“(…) confidence is a critical mental skill for athletes striving to achieve competence and excellence. **Self-confidence** is the belief that one has the internal resources, particularly abilities, to achieve success, and consistently appears as a key mental skill possessed by successful, elite athletes (e.g., Hays et al., 2009). Confidence, also termed self-efficacy (Bandura, 1997), enhances performance by influencing athletes’ thinking, feelings, decision-making, effort, and persistence (…)” (Vealey, 2019, p. 27-28).

“(…) Vealey (2009) define la confianza como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre su habilidad para tener éxito en el deporte. Tal confianza influirá positivamente en la autoeficacia o expectativas de éxito ante una tarea específica (…)” (Vives-Ribó & Rabassa, 2020, p. 6).

Referências:

Vealey, R. (2019). A periodization approach to building confidence in athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(1), 26-37. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1496213>

Vives-Ribó, J., & Rabassa, N. (2020). Intervención sobre la comunicación del entrenador para aumentar la confianza de los deportistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e6), 1-14.

Desenvolvimento positivo de jovens

“(…) A primary example is research conducted under the umbrella of positive youth development (PYD), which suggests that life skills such as leadership, competence, fair play, and teamwork can be taught alongside movement skills in the context of sport (Jones et al., 2011). A common conceptualization of PYD involves the ‘5Cs’ model, which outlines the potential benefits that can be realized by young athletes through sport, including “competence, confidence, connection, character, and caring/compassion” (Jones et al., 2011, p. 251) (…)” (Ansell & Spencer, 2020, p. 2).

“(…) Positive youth development (PYD) through sport has been an emerging topic for many coaches, researchers and policy makers across the globe (Holt et al., 2017). PYD (Lerner et al., 2005) is an asset-based approach grounded within developmental system theory (Ford & Lerner, 1992) which suggests that youth are resources to be developed rather than problems to be solved. Lerner et al. (2005) have suggested that the 5Cs can enhance the appropriate development of youth. The 5Cs include competence, confidence, connection, character and caring. Development of these 5Cs will eventually lead to the growth of a sixth C – contribution. (…)” (Strachan et al., 2021, p. 114).

Referências:

Ansell, D., & Spencer, N. (2020). “Think about what you’re doing and why you’re doing it”: Coach feedback, athlete self-regulation, and male youth hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1813835>

Strachan, L., Santos, F., & MacDonald, D. (2021). Insights into Creating and Implementing Project SCORE!: Lessons Learned and Future Pathways. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(2), 114-126. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1798574>

Equipa

“(…) An important defining characteristic of being a team, is that members must engage in interdependent work to achieve common objectives (…)” (Durdubas & Koruc, 2022, p.1).

“(…) Brannick et al. (1993) and Carron and Hausenblas (1998) suggest that a team includes two or more individuals that work together to achieve a common goal (i.e., winning a football match). The terms group and team are used interchangeably and even though there are overlapping characteristics (Sheard & Kakabadse, 2004), there are prominent variances demonstrates that they are very different (Fisher & Hunter, 1997). The differences include teams requiring higher task orientation (Lencioni, 2007) and more purpose (Humphrey et al., 2009) between their members compared to groups toward achieving the team’s shared goals (i.e., players within a football team working toward winning a match), a greater requirement for structure (Stillman et al., 2007), interdependency between members of a team (Reimer et al., 2006) compared to a group (Varma-Nelson & Coppola, 2005) and the need for team members to possess a familiarity of each other’s roles (Mumford et al., 2008) to coordinate their performance (Cannon-Bowers and Bowers 2006). This suggests team members require knowledge of each other’s role to be able to coordinate their actions. (...)” (Malone & Lorimer, 2020, p. 196).

Referências:

Durdubas, D., & Koruc, Z. (2022). Effects of a multifaceted team goalsetting intervention for youth volleyball teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.2021564>

Malone, M., & Lorimer, R. (2020). The Importance of Shared Understanding within Football Teams. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(3), 196-210. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1760982>

Emoções

“(…) Emotions are short-lived psychophysiological phenomena that represent modes of adaptation to changing demands of the environment (Levenson, 1994). In the context of a dimensional approach, emotions that are subjectively pleasant and accompanied by a certain level of arousal are commonly referred to as positive emotions (e.g., enthusiastic, proud, attentive). In contrast, emotions that are rather subjectively unpleasant and accompanied with a certain level of arousal are referred to as negative emotions (e.g., distressed, upset, ashamed), independently of how functionally adaptive they are in a given situation. (...)” (Lavoie et al., 2021, p. 2)

Referência:

Lavoie, C. E., Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2021). Passion and emotions: The mediating role of cognitive appraisals. *Psychology of Sport & Exercise*, 54(101907), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101907>

Facilitação social

“One of the most established, long-standing theories in the field of social psychology is the theory of social facilitation (Allport, 1924; Zajonc, 1965), positing that the presence of others influences – and typically improves – physical and cognitive performance. The very first study documenting this effect – often regarded as sport psychology’s founding experiment (Aiello & Douthitt, 2001; Weinberg & Gould, 2014) – was carried out by Triplett (1898). In his seminal study, the presence of other co-acting individuals yielded increased performance in cycling competitions (which Triplett ascribed to the arousal of individuals’ competitive instincts), thereby providing first evidence for the effect of others on physical performance.” (...)” (Heinrich et al, 2021, p.1)

Referência:

Heinrich, A., Müller, F., Stoll, O., & Cañal-Bruland, R. (2021). Selection bias in social facilitation theory? Audience effects on elite biathletes’ performance are gender-specific. *Psychology of Sport & Exercise*, 55(101943), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101943>

Fadiga

“(…) El término fatiga se utiliza para referirse a la sensación de cansancio tras un esfuerzo, que puede ser de diversa naturaleza, física o mental, y genera desmotivación para la continuación de ese esfuerzo deportivo (...)” (Jodra et al., 2019, p.2)

Referência:

Jodra, P., Galera, M.A., Estrada, O., & Domínguez, R. (2019). Esfuerzo físico y procesos atencionales en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(e10), 1-6.

Feedback

“(…) Feedback is a topic that lies at the heart of many fields of research and practice, including education, psychology, and sport coaching. Feedback provides “the learners informative critiques of their performance to show them how to improve current skill defects and correct misconceptions or errors” (Januario et al., 2016, p. 235). Feedback may come as knowledge of results on a task or from external sources such as parents, teachers, or coaches (Schmidt & Lee, 2014). (...) feedback should be timely and only provided “when performance falls outside a bandwidth of expected behavior” (Walsh, 2012, p. 72). (...) Once a feedback message has been sent and received, there must be learner engagement with that feedback for it to have any effect. (...)” (Ansell & Spencer, 2022, p.2-3)

Referência:

Ansell, D., & Spencer, N. (2022). "Think about what you're doing and why you're doing it": Coach feedback, athlete self-regulation, and male youth hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 459-458. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1813835>

Formular objetivos

"(...) Goals are ubiquitous in sports. Athletes, teams, and coaches frequently set goals to motivate themselves and improve their performance (Kingston & Wilson, 2009; Weinberg, 1994). There are various kinds of goals in sport, which can be pursued over the short-(e.g. single match) and long-term (e.g. throughout a season; Burton & Weiss, 2008). In high-level sport, goal attainment (or lack thereof) can be directly related to an athlete's career success or failure (Williams, 2013). In sports, goal setting has been the most frequently used mental technique. (...)" (Jeong et al., 2021, p. 1)

"(...) Un adecuado establecimiento de objetivos facilita la acción y ayuda a regular las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (Morelló-Tomás et al., 2018). Establecer los objetivos en función de las ideas potenciadoras, favorece su incorporación a la forma de funcionar tanto de los deportistas como de las demás personas implicadas (...)" (Peris-Delcampo, 2020, p. 5-6)

Referências:

Jeong, Y.H., Healy, L.C., & McEwan, D. (2021). The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>

Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e11), 1-8.

Flow

"(...) El Flow se define como un estado mental de concentración y de baja conciencia sobre sí mismo, que generalmente ocurre cuando un individuo percibe un balance entre los desafíos que una tarea determinada plantea y los recursos propios que se tienen para resolverla exitosamente (Jackson y Marsh, 1996). Ha sido reportado en numerosas ocasiones como una variable determinante para los deportistas, encontrándose una clara relación entre una correcta ejecución deportiva y los niveles de Flow (Norsworthy et al., 2017). A su vez, anteriores estudios señalan el papel relevante del Flow en el aumento del rendimiento deportivo (Bernier et al.,

2009, Saltzman, 2018), y como el estado de Flow se relaciona con la experiencia de hacer deporte y ejercicio (...)" (Caino & Martino, 2020, p. 2)

"(...) Flow is an intrinsically rewarding psychological state, characterised by complete immersion in a task and a sense of everything falling into place, even in demanding circumstances (Csikszentmihalyi, 2002). As a multifaceted experience, flow is most commonly conceptualised as a combination of nine dimensions: challenge-skills balance; action-awareness merging; clear goals; unambiguous feedback; concentration on the task at hand; sense of control; loss of self-consciousness; transformation of time; and autotelic experience (...)" (Jackman et al., 2021, p.1)

Referências:

Caino, P.C.G., & Martino, M.B. (2020). Predicción de los factores psicológicos de la ejecución deportiva según el Flow en practicantes de Crossfit. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e14), 1-7.

Jackman, P., Dargue, E., Johnston, J., & Hawkins, R. (2021). Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 53 (101852), 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101852>

Fruição

"(...) disfrute, que se refiere al estado positivo del afecto que refleja sentimientos como el placer, el gusto y la diversión durante la actividad físico-deportiva, la cual se asocia con un mayor rendimiento y adherencia a la actividad. El disfrute en el deporte se puede definir como un estado afectivo positivo, ya sea más cognitivo o fisiológico, que implica sentimientos de placer y diversión asociados con la realización de actividades físico deportiva." (Plazas & Chirivella, 2021, p.2)

Referência:

Plazas, A. S., & Chirivella, E.C. (2021). Intervención psicológica para mejorar el disfrute en una joven deportista de Fit Kid. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(e13), 1-9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a14>

Inteligência emocional

"(...) Las emociones en el contexto de la Psicología del Deporte han sido ampliamente estudiadas, ya que en la preparación psicológica al deportista se analizan, estudian y observan las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo en el momento de la competición. (...) El deportista debe controlar positivamente sus emociones o redireccionarlas de manera que influyan

favorablemente en su actuación deportiva (Borges et al., 2019; Sánchez, et al., 2019), de ahí la vinculación con habilidades como el control emocional o la autoconfianza. Entre los factores objeto de estudio destaca la inteligencia emocional conceptualizada por Mayer y Salovey (1993) como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno mismo. (...) (Suárez & Jiménez, 2021, p.2)

Referência:

Suárez, C. I., & Jiménez, M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación com autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6 (e14), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpade-f2021a15>

Lesão

“Sport injury is a stressful experience, resulting in a substantial disruption to both physiological and [Psychological well-being] PWB (Mosewich, Kowalski, & Crocker, 2014). Seriously injured athletes often struggle with frustration, depression, anger, and anxiety (Brewer, 2007; Tracey, 2003). Athletes also face challenges with athletic identity, self-esteem, goal interruption, and withdrawal from sport during recovery (Heil, 1993). Despite the challenges of experiencing sport injury, some athletes have stated that there is much to be gained from the sport injury experience (e.g., Podlog & Eklund, 2006; Roy-Davis, Wadey, & Evans, 2017; Salim & Wadey, 2018; Tracey, 2003). One possible explanation of self-growth following injury may be that the PWB dimension of personal growth relates to continued growth in the face of new challenges (e.g., sport injury) at different periods in life (...)” (Trainor et al., 2020, p. 1-2)

Referência:

Trainor, L., Crocker, P., Bundon, A., & Ferguson, L. (2020). The rebalancing act: Injured varsity women athletes’ experiences of globaland sport psychological well-being. *Psychology of Sport & Exercise*, 49, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101713>

Liderança autêntica

“(…) Authentic leadership (AL) is defined as “a pattern of leader behavior that draws upon and promotes both positive psychological capacities and a positive ethical climate, to foster greater self-awareness, an internalized moral perspective, balanced processing of information, and relational transparency on the part of leaders working with followers, fostering positive self-develop-

ment” (Walumbwa, Avolio, Gardner, Wersing, & Peterson, 2008, p. 98). According to Walumbwa et al., AL has four components: 1) balanced processing refers to leader behavior that shows that a leader tries to analyze multiple perspectives prior to decision-making, 2) internalized moral perspective refers to self-regulation that is guided by strong moral convictions and values, 3) relational transparency refers to emphasizing open and transparent communication, and 4) self-awareness refers to demonstrating behaviors that indicate that the leader is aware of one’s own strengths and weaknesses. (...)” (Grégoire et al., 2021, p.1).

Referência:

Grégoire, B., Laure, G., Sarah, M., Séverine, C., & Evelyne, F. (2021). Role of psychological ownership and authenticity strength in the relationship between authentic leadership and sport team performance: A multilevel analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 56(101965), 1 -8. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101965>

Liderança autoritária

“(...) The assertive style of leadership is egocentric. It is to communicate with players infrequently and do anything you want regardless of the athlete’s psychological state. Coaches have a structure of authority that comprises compensation authority, coercive authority, expert authority, and exemplar authority. Authoritative leadership will exacerbate athletes’ psychological strain. (...)” (Li et al., 2021, 79)

Referência:

Li, Y., Yang, Y., & Yu, J. (2021). The influence of coaches’s leading behavior on young athletes’s psychological pressure and psychological adaptation. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 30(4), 78-84.

Liderança democrática

“(...) Coaches are athlete-centric, and coaches and athletes interact, communicate, and appreciate one another. While coaches are guided by their own beliefs, paying attention to the players’ words in real-time is vital. Combine the two perspectives and establish an agreement with the athletes. For the athlete’s on-the-spot mentality, coaches’s democratic leadership style results in positive development and promotion. (...)” (Li et al., 2021, p. 79)

Referência:

Li, Y., Yang, Y., & Yu, J. (2021). The influence of coaches’s leading behavior on young athletes’s psychological pressure and psychological adaptation. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 30(4), 78-84.

Liderança *laissez-faire*

“(…) *laissez-faire* leadership—also termed nonleadership—characterizes leaders who operate with indifference toward followers and often delay or omit their responsibilities (Bass & Riggio, 2006). For instance, *laissez-faire* leaders might avoid decision-making, withhold feedback, or ignore followers’ requests for help. (…)” (Lefebvre et al., 2021, p. 377)

“(…) Athletes are at the centre of *laissez-faire* leadership. However, unlike the democratic model, the *laissez-faire* model is not about communicating and conversing well with the athletes. Rather, it allows athletes to do whatever they want, and coaches do not impose too many restrictions. The coaches speak and act independently of them and pay no regard to them. *Laissez-faire* leadership has a similar effect on athletes’ on-the-spot psychology as authoritarian leadership does. Likewise, it will enhance athletes’ psychological stress. (…)” (Li et al., 2021, p. 79)

Referências:

Lefebvre, J., Turnnidge, J., & Côté, J. (2021). A Systematic Observation of Coach Leadership Behaviors in Youth Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 377- 386.

Li, Y., Yang, Y., & Yu, J. (2021). The influence of coaches’ leading behavior on young athletes’ psychological pressure and psychological adaptation. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 30(4), 78-84.

Metacognição

“(…) metacognition refers to the insight people have into their own cognitive processes and is essential to plan, monitor, and control thoughts and actions during self-regulated activity (Brick et al., 2016; Dinsmore et al., 2008). Monitoring and control are achieved via several metacognitive processes. Monitoring is a metacognitive skill that is facilitated by metacognitive experiences (i.e., metacognitive feelings and metacognitive judgements and estimates). These experiences include implicit feelings of task difficulty that form a representation of a task (e.g., that a task is easier or harder than desired), indicate the fluency of cognitive processing, and facilitate awareness of progress towards a goal (…)” (Jackman et al., 2021, p. 2)

Referência:

Jackman, P. C., Hawkins, R.M., Whitehead, A.E., & Brick, N.E. (2021). Integrating models of self-regulation and optimal experiences: A qualitative study into flow and clutch states in recreational distance running. *Psychology of Sport & Exercise*, 57(102051), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102051>

Mindfulness

“(…) Mindfulness describes the ability to observe present experience with an accepting and open attitude (Bishop et al., 2004). Consequently, an athlete would use mindfulness to act according to his or her goals and values, *despite* feeling anxious. (...)” (Röthlin & Birrer, 2020, p. 104)

“La definición más utilizada del *mindfulness* la de Kabat-Zinn (2003): “el mindfulness es el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento” (p. 145)” (López & Gené-Morales, 2021, p. 84)

Referências:

López, I., & Gené-Morales, J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98.

Röthlin, P., & Birrer, D. (2020) Mental training in group settings: Intervention protocols of a mindfulness and acceptance-based and a psychological skills training program. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 103-114. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1557771>

Motivação

“(…) No contexto epistemológico, motivo é oriundo do vocábulo em latim *motivus*, enquanto motivação é derivada de *motus*, verbo conjugado no particípio passado de *movere*, que retrata a ideia de movimento. Sendo assim, motivos seriam as razões e propósitos que impelem o indivíduo a agir de determinada maneira. Ao passo que motivação está associada aos estímulos e sentimentos que levam alguém a praticar os motivos selecionados para alcançar determinado objetivo. Os motivos são elementos direcionais do comportamento em questão, ou seja, um enfoque relevante da motivação, mas não a própria motivação (...).

No cenário da psicologia do esporte, o direcionamento mais aceito por especialistas é o modelo interacional da motivação para a prática esportiva. De acordo com essa visão, a motivação para a prática esportiva é subordinada a interação entre a personalidade (fatores pessoais) e a fatores do meio ambiente (fatores situacionais). Os componentes dos fatores pessoais são representados pela personalidade, necessidades, interesses e objetivos. Por outro lado, os elementos dos fatores situacionais relacionam-se com estilo do líder-técnico, atratividade das instalações, histórico de vitórias e derrotas da equipe (Weinberg & Gould, 2017). Conforme Weinberg, Gould, Monteiro & De Rose Junior (2008) a importância dos fatores pessoais e situacionais pode ser alterada no decorrer da vida de acordo com as necessidades e oportunidades atuais (...)” (Grubert, 2020, p. 131)

“(…) Una de las teorías predominantes en el estudio de la motivación, y más concretamente, de la motivación hacia las actividades físicas y deportivas, es la Teoría de la Autodeterminación (TAD), de Deci y Ryan (1985) desde la que se determina que las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada (Moreno y Martínez, 2006). Así se sugiere una explicación multidimensional de la motivación, entendiéndola como un continuo en el que la conducta puede estar amotivada, intrínsecamente motivada o extrínsecamente motivada. (...)” (Suárez & Jiménez, 2021, p.3)

Referências:

Grubertt, G. (2020). Motivos para a prática de esporte em escolares: uma revisão narrativa. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(2), 131-134.

Suárez, C. I., & Jiménez, M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6 (e14), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpade-f2021a15>

Motivação intrínseca e extrínseca

“(…) a motivación extrínseca está determinada por recompensas o agentes externos. De este modo, Deci y Ryan (1985) han definido cuatro tipos de motivación extrínseca: a) Regulación Externa, en la que la conducta se realiza para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas (p.e. un atleta que asiste a una competición porque le han ofrecido dinero por participar en ella); b) Regulación Introyectada, que está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (p.e. asistencia al entrenamiento para evitar el sentimiento de culpa que produciría no asistir); c) Regulación Identificada, en función de la cual una persona se identifica con la acción o el valor que expresa, de forma consciente (p.e. entrenamientos en pretemporada en atletas de velocidad); y, por último, d) Regulación Integrida, en la que la conducta se realiza libremente. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades (Moreno y Martínez, 2006) (p.e. conductas saludables en atletas que evitan conductas de ocio nocturno). (...) motivación intrínseca representa la motivación más autodeterminada, se refiere a comprometerse en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y se entiende como un signo de competencia y autodeterminación (...)” (Suárez & Jiménez, 2021, p.3)

Referência:

Suárez, C. I., & Jiménez, M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación com autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6 (e14), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>

Physical literacy

“(…) Finding its origins in the late 19th and the early 20th century (Cairney, Kiez, Roertert, & Kriellaars, 2019), the concept of physical literacy (PL) has been increasingly used over the last two decades to describe or frame this learning process (Edwards et al., 2017; Edwards et al., 2018). PL is considered an essential person-related requirement for the adoption of physically active lifestyles. Activity experiences, in turn, have the potential to nurture individual’s PL, ideally culminating in a virtuous cycle (Jefferies, Ungar, Aubertin, & Kriellaars, 2019). In accordance with these assumptions, PL is listed as a key factor to combat the global physical inactivity crisis (World Health Organization, 2018). (...)The organization [International Physical Literacy Association – IPLA] defines PL as the “motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life” (IPLA, 2017) (...)” (Carl et al., 2022, p. 2)

Referência:

Carl, J., Barratt, J., Topfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). How are physical literacy interventions conceptualized? – A systematic review on intervention design and content. *Psychology of Sport & Exercise*, 58(102091), 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102091>

Pensamento potenciador

“(…) Un pensamiento potenciador, es aquél que favorece el buen funcionamiento del deportista y ayuda a que sean capaces de dar su máximo en aquello que desempeña (Peris-Delcampo, 2020). En este sentido y en base a las teorías clásicas y recientes de Psicología Cognitiva (e. g. Beck, 1987; Ellis, 1980; Hayes et al. 2015), un pensamiento potenciador es aquél que no está distorsionado ni es irracional, es decir, se basa en afrontar la realidad tal y como es y buscar la manera de afrontarla de la mejor forma posible. Resumiendo, las aportaciones de los autores citados, un pensamiento potenciador es aquél que se sustenta en la verdad, es verificable (comprobable por hechos y acciones), es más un deseo que una verdad absoluta, no se plantea como necesidad, supone un reto ilusionante y está basado en la verdad objetiva. (...)” (Peris-Delcampo, 2020, p.3)

Referência:

Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e11), 1-8.

Pensamento limitador

“(…) un pensamiento limitante, son aquellas ideas o autoverbalizaciones que perjudican el funcionamiento de la persona que lo utiliza y se caracteriza por producir una fuerte emoción desagradable de cierta duración, exagera las posibles consecuencias de tal pensamiento (“horrible”, “catastrófico...”), reflejan demandas absolutas u obligaciones (“tengo que”, “debería”...) y/o son generalizaciones absolutistas (“todo”, “nada”, “esto es así”...), lo que hace además que se inhiba la acción o se funcione mal.(...)” (Peris-Delcampo, 2020, p.3)

Referência:

Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e11), 1-8.

Pressão psicológica

“(…) The term “psychological pressure” refers to when an individual is confronted with an unfavourable scenario, the adaptative reaction to the body’s internal state and emotions that results, followed by emotional and psysical arousal. (...)” (Li et al., 2021, p.78)

Referência:

Li, Y., Yang, Y., & Yu, J. (2021). The influence of coaches’s leading behavior on young athletes’s psychological pressure and psychological adaptation. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 30(4), 78-84.

Resistência mental

“(…) mental toughness (MT) is usually defined as a psychological resource that allows one to maintain or improve performance in challenging situations (Beattie et al., 2020). Athletes and coaches commonly use MT to describe the psychological skills of a high performing athlete (Gucciardi & Hanton, 2016). MT enables athletes to deal effectively with adversity of varying degrees of intensity, length and frequency during goal-directed pursuits (Gucciardi, 2017).(…) multiple definitions of MT can be found in the literature. For example, Hardy et al. (2014, p. 70) define MT as: “the ability to achieve personal goals in the face of pressure from a wide range of different stressors.” Whereas Jones et al. (2002, p. 209) define it as:

.... having the natural or developed edge that enables you to: (i) generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer; (ii) specifically, be more consistent

and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure. (...) (Thom et al., 2021, p. 627-628)

Referência:

Thom, C. B., Guay, F., & Trottier, C. (2021) Mental toughness in sport: The Goal-Expectancy-Self-Control (GES) model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627-643.

Resiliência

“(…) La resiliencia, asociada con otros conceptos como la fortaleza mental, no implica tanto la invulnerabilidad al estrés, sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos o estresantes (Giles et al., 2018). La resiliencia, en el área de la psicología, no tiene una única definición, sin embargo, se podrían aclarar dos componentes comunes en todas sus definiciones: a) la facultad de protección de la integridad propia bajo presión y 2) la facultad de proyectar un comportamiento positivo pese a las situaciones difíciles (Giles et al., 2018). Por otro lado, parece haber acuerdo entre autores de que la resiliencia se considera un proceso y no un estado y que se desarrolla en interacción del sujeto con el entorno (a nivel personal, familiar y comunitario), tanto con factores de riesgo (vivenciar momentos difíciles), factores protectores (red de apoyo, calidad de los vínculos), como características de personalidad (...)” (Ortega & Montero, 2021, p.3)

“(…) At the group level, team resilience has been defined as “a dynamic, psychosocial process which protects a group of individuals from the potential negative effect of the stressors they collectively encounter. It comprises of processes whereby team members use their individual and combined resources to positively adapt when experiencing adversity” (Morgan et al., 2013, p. 552). (...)” (Fasey et al., 2021, p. 1)

Referências:

Fasey, K.J., Sarkar, M., Wagstaff, C., & Johnston, J. (2021). Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 52(101834), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101834>

Ortega, A, M. S., & Montero, F.J.O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(e16), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>

Rotina pré-competitiva

“(…) A PPR [Pre-performance routine], also called a pre-shot (e.g. in golf) or pre-serve routine (e.g. in tennis), has been defined as ‘a sequence of task-relevant thoughts and actions which an athlete engages in systematically prior to his or her performance of a specific sport skill’ (Moran, 1996, p. 177). Systematic engagement

and task-relevance are inherent in this definition to distinguish a PPR from superstitious behaviour ...” (Rupprechet et al., 2021, p. 2)

Referência:

Rupprecht, A., Tran, U., & Gröpel, P. (2021): The effectiveness of pre-performance routines in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1944271>

Stress

“(…) stress is a bio-hormonal response to the socialpsychological environment and internal and external stimuli and being in a variety of competitive conditions, in addition to creating pressure in the psychological dimension, changes the physiological response of athletes and depending on its severity and the athlete’s perception, it can have detrimental effects on the psychological and physical aspects of the organism (…)” (Sadimi et al., 2021, p. 193-194)

“(…) **Psychological stress** is defined as ‘a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being’ (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19). (…)” (Potts et al., 2021, p. 1)

Referências:

Potts, A., Didymus, F., & Kaiseler, M. (2021). Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International review of Sport and Exercise Psychology*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1907853>

Sadimi, H., Ayatizadeh, F., Axt, G., & Machado, S (2021). Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 192-203.

Terapia da aceitação e compromisso

“During the past decade, there has been an increasing interest in applying mindfulness- and acceptance-based approaches in sport settings, resulting in the development of several tailor-made interventions that specifically target sport performance enhancement (Sappington & Longshore, 2015). The first and the most cited mindfulness- and acceptance based intervention, specifically designed for athletes, is the Mindfulness-Acceptance-Commitment protocol (MAC; Gardner & Moore, 2007), based primarily on the principles of Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). A

major objective within the ACT is to increase psychological flexibility by modifying the individual's relationship to cognitive and emotional processes rather than trying to control or reduce unwanted cognitive and emotional content. Key concepts in ACT such as acceptance, experiential avoidance (the tendency to try to escape, avoid, or modify experiences such as unwanted thoughts and emotions), and cognitive defusion (the ability to view thoughts simply as thoughts that do not have to be true reflections of neither the self nor reality) have been adopted in MAC (...)" (Josefsson, et al., 2020, p.92)

Referència:

Josefsson, R., Tornberg R., Gustafsson, H., & Ivarsson, A. (2020). Practitioners' reflections of working with the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in team sport settings. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(2), 92-102. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549641>

Terapia cognitivo-comportamental

“Desde este enfoque, se considera que los sesgos interpretativos del procesamiento de la información tienen una función destacada en el desarrollo y mantenimiento de problemas psicológicos, asimismo que el cambio cognitivo es fundamental para que el resultado de la intervención sea eficaz. Asimismo, se admite que existen de tres tipos distintos de conocimientos en diferentes niveles de procesamiento cognitivo, como las creencias, las reglas y pensamientos automáticos (...)" (Plazas & Chirivella, 2021, p.3)

“(...) cognitive-behavioral intervention (CBI) is based on the assumption that negative internal states, such as negative thoughts, emotions and negative physical sensations have prevented the desired performance and they must be stopped, controlled or decreased through positive thoughts and self-confidence. The role of cognitive-behavioral strategies for controlling emotions, facilitating adaptation to competitive pressure, and enhancing performance among athletes have been confirmed in amateur, academic, professional and Olympic (...)" (Sadimi et al, 2021, p. 194)

Referências:

Plazas, A. S., & Chirivella, E.C. (2021). Intervención psicológica para mejorar el disfrute en una joven deportista de Fit Kid. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6, 13, 1-9.

Sadimi, H., Ayatizadeh, F., Axt, G., & Machado, S (2021). Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 192-203.

Trabalho em equipa

“(…) Team-building aims to improve a sense of unity and facilitate team effectiveness by enabling team members to pursue shared objectives and direct their efforts (Beauchamp et al., 2017). Based on an established team-building framework (Carron & Spink, 1993), intervention programs have been employed to improve a range of outcomes in sport such as cohesion (e.g., Stevens & Bloom, 2003), communication (e.g., Newin et al., 2008), and team functioning (e.g., Pain & Harwood, 2009). (…)” (Durdubas & Koruc, 2022, p. 2)

Referência:

Durdubas, D., & Koruc, Z. (2022): Effects of a multifaceted team goalsetting intervention for youth volleyball teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 224-243.. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.2021564>

Treino de competências psicológicas

“(…) Tal y como señalan González y Garcés de los Fayos (2009, p. 91), el entrenamiento psicológico “es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, tanto de entrenamiento como de competición”. El objetivo central de este entrenamiento mental es “favorecer, eliminar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de aumentar o mantener el propio rendimiento deportivo” (Mora, Zarco y Blanca, 2001, p.50) (…)” (Moreno-Fernández et al., 2019, p.2)

“(…) Interventions in applied sport psychology typically occur through the model of psychological skills training, referring to the “systematic and consistent practice of mental or psychological skills for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or achieving greater sport and physical activity satisfaction” (p. 230; Weinberg, 2019). Further, Vealey (1994) emphasized the importance of athletes developing cognitive skills to manage the demands of sport.(…)” (Barker et al., 2020, p.1)

Referências:

Barker, J., Slater, M., Pugh, G., Mallalieu, S., McCarthy, P., Jones, M., & Moran, A. (2020). The effectiveness of psychological skills training and behavioral interventions in sport using single-case designs: A meta regression analysis of the peer-reviewed studies. *Psychology of Sport & Exercise*, 51(101746), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746>

Moreno-Fernández, I.M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana,

L.M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(e14) 1-7.

Visualização mental

“(…) Imagery is one of the most popular and well-accepted sport psychological strategies to improve performance, psychological skills, and injury rehabilitation (...). It describes

the creation and re-creation of an experience generated from memorial information, involving quasi-sensorial, quasi-perceptual, and quasi-affective characteristics, that is under the volitional control of the imager, and which may occur in the absence of the real stimulus antecedents normally associated with the actual experience. (Morris et al., 2005, p. 19) (...)

imagery is a specific mental process that can be mentally practiced (Murphy & Martin, 2002) and that includes the creation and re-creation of an experience of any kind not limited to motor performance. (...)” (Simonsmeier et al., 2021, p. 186-187)

“(…) Mental imagery, which is creating or recreating an experience in one’s mind (Vealey & Greenleaf, 2010), is a widely used technique in the sport domain. Much of the current understanding of the applied practice of imagery use in sport has stemmed from the applied model of imagery use (AMIUS; Martin, Moritz, & Hall, 1999), which suggests imagery can occur in training, competition and rehabilitation. The model also notes the various types of imagery (cognitive and motivational) and possible outcomes, which are moderated by one’s ability to image. (...)” (Miller & Munroe-Chandler, 2019, p. 38)

Referências:

Miller, M., & Munroe-Chandler, K. (2019). Imagery use for injured adolescent athletes: Applied recommendations. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(1), 38-46. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1505677>

Simonsmeier, B., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021) The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186-207. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>

3. (Outras) leituras recomendadas

A área da Psicologia do Desporto, do Exercício e da Performance tem uma fonte de divulgação científica muito vasta. Aos estudantes em formação inicial, tem-se sugerido a pesquisa em diferentes bases de dados (e.g., *B-on*, *Scielo*, *Rcaap*) e em diferentes revistas da especialidade (e.g. *RIPED - Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *RPD – Revista de Psicología del Deporte*, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *International Journal of Sport Psychology*).

Neste espaço, deixamos apenas a indicação a 10 livros e 10 artigos científicos publicados nos últimos anos que poderão ajudar a pensar sobre esta área científica:

Anshel, M. (2019). *APA Handbook of Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association.

Foulds, S. J., Hoffmann, S. M., Hinck, K., & Carson, F. (2019). The Coach–Athlete Relationship in Strength and Conditioning: High Performance Athletes’ Perceptions. *Sports*, 7(244), 1-11. <https://doi.org/10.3390/sports7120244>

Franco, G., & Rodrigues, M. (2018). Autoeficácia e Desenvolvimento Positivo dos Jovens: uma Revisão Narrativa da Literatura. *Trends Psychol.*, 26(4), 2267-2282. <https://doi.org/10.9788/TP2018.4-20Pt>

Galily, Y., Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Filho, E. (Eds.) (2021). *The Psychology of Sport, Performance And Ethics*. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/978-2-88966-679-9>

Horn, T., & Smith, A. (2019). *Advances in sport and exercise psychology* (3rd Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jeong, Y.H., Healy, K. C., & McEwan, D. (2021). The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>

Kiens, K., & Larsen, C.H. (2021). Provision of a Mental Skills Intervention Program in an Elite Sport School for Student-Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(1), 11-25. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1765925>

Laborde, S., Allen, M.S., Katschak, K., Mattonet, K., & Lachner, N. (2020). Trait personality in sport and exercise psychology: A mapping review and research agenda. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 701-716. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570536>

- Leis, O., Lautenbach, F., Birch, P. D., & Elbe, A. M. (2022). Stressors, associated responses, and coping strategies in professional esports players: A qualitative study. *International Journal of Esports*, 1(1), 1-22.
- Muntaner-Mas, A., Palou, P., Almeida, P., & Garcia-Mas, A. (2020). *Interactions Between Education, Practice of Physical Activity and Psychological Well-Being*. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/978-2-88963-788-1>
- Pierce, S., Erickson, K., & Sarkarc, M. (2020). High school student-athletes' perceptions and experiences of leadership as a life skill. *Psychology of Sport & Exercise*, 51(101716), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101716>
- Serpa, S. (2017). *Mente, desporto e performance: o fator psi*. Edições Visão e Contextos.
- Sly, D., Mellalieu, S. D., & Wagstaff, C. R. D. (2020). "It's psychology Jim, but not as we know it!": The changing face of applied sport psychology. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(1), 87–101. <https://doi.org/10.1037/spy0000163>
- Severo, C., & Gomes, A.R. (2021). Competências psicológicas em atletas de andebol: Eficácia de um programa de intervenção. *Revista Coleção Pesquisa em Educação Física*, 20(1, supl.), 75-82.
- Razon, S., & Sachs, M. (Eds.) (2018). *Applied sport psychology: The challenging journey from motivation to adherence*. Routledge.
- Resende, R., & Gomes, A. R. (Eds.) (2020). *Coaching for human development and performance in sports*. Springer.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2020). *Handbook of Sport Psychology* (4th Edition). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119568124>
- Vella, S. A., Benson, A., Sutcliffe, J., McLaren, C., Swann, C., Schweickle, M. J., Miller, A., & Bruner, M. (2021). Self-determined motivation, social identification and the mental health of adolescent male team sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 452-466. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1705432>
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (Ed.) (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th Edition). Human Kinetics.
- Williams, J., & Krane, V. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8th Edition). McGrawHill.

Em jeito de conclusão ...

Este trabalho visou partilhar histórias vividas em contexto desportivo e/ou de exercício físico por estudantes do curso de Desporto e Bem-estar da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria (ESECS/PL). Procurando dar voz aos estudantes, valorizando as suas experiências e vivências, recorreu-se ao diálogo entre pares (psicólogos) para explorar evidências da Psicologia do Desporto e do Exercício. Aceitando a partilha de ideias como pilar de coconstrução de conhecimento, conversou-se à volta de 10 narrativas e identificaram-se ideias-chave advindas de cada conversa. Pensando nos estudantes, optou-se pela construção de um glossário e, para os mais curiosos e interessados na área, decidiu-se incluir um conjunto de outras possíveis leituras. Terminada esta jornada de escrita, revisitamos o processo de conceção e elaboração deste documento a que denominámos **STOP, para, escuta e lê – apontamentos de Psicologia do Desporto**. Enquanto docente da unidade curricular de Psicologia do Desporto há mais de uma década no curso de Desporto e Bem-estar (ESECS/PL), fomos tendo oportunidade de ir aprendendo com os relatos de episódios vividos em contexto desportivo ou de exercício físico apresentados pelos estudantes como item da avaliação contínua. Conhecendo a riqueza de cada episódio relatado, surgiu o ímpeto de dar voz aos estudantes de outrora, pensando nos estudantes vindouros. A certeza de que o que cada um vai vivendo em contexto desportivo/exercício físico é valioso para o próprio e para quem com ele contata, levou-nos a querer partilhar (com a devida autorização dos seus autores) as palavras dos estudantes e as prosas tidas a partir das suas experiências. Na subtileza das várias narrativas e das prosas entre pares, procurámos a leveza da escrita. Gostaríamos que a paragem (STOP) nesta obra constituísse um momento de escuta (das palavras de vários *Outros*) e de leitura prazerosa.

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do Estímulo ao Emprego Científico – Apoio Institucional- CEECINST/00051/2018

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto n.º UID/CED/04748/2020



