

IMPrensa DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
COIMBRA UNIVERSITY PRESS

**RAUL A.
MARTINS**

**GONÇALO
DIAS**

**PEDRO CABRAL
MENDES**

EDITORES

ESTRATÉGIA,
PERCEÇÃO
E AÇÃO

TÊNIS

Versão integral disponível em digitalis.uc.pt

CAPÍTULO 9
DO TREINO PSICOLÓGICO PARA UMA VISÃO
INTERDISCIPLINAR DA PERFORMANCE DESPORTIVA

Duarte Araújo

João Carvalho

Introdução

O treino sistemático e organizado induz alterações a nível neuro-muscular, cardiorrespiratório e bioquímico, mas também melhorias psicológicas (Bompa, 1994). Vários teóricos do treino desportivo (Bompa, 1994; Weineck, 1983) referem-se à importância do fator psicológico e mesmo da preparação psicológica (Platonov, 1988). Todavia, não são avançadas propostas de metodologia de treino psicológico, ou mesmo sobre a possível apresentação do que poderá ser o treino psicológico, relacionado com as propostas que esses autores apresentam para o treino técnico, tático e físico. Weineck (1983) talvez tenha ido um pouco mais longe no que respeita ao treino psicológico, conforme se referirá mais à frente, sem que essa iniciativa se visse concretizada numa proposta metodológica.

Consequentemente, pretende-se apresentar as conceções fundamentais da teoria do treino para depois fazer a relação com o que tem sido desenvolvido ao nível do treino psicológico. Neste sentido, é interessante salientar que os especialistas do treino

psicológico não têm apresentado de forma evidente uma proposta de integração do treino psicológico no treino geral. Apesar de se considerar que as abordagens existentes na metodologia do *treino em geral*, e no treino psicológico em particular são predominantemente monodisciplinares – sendo o treino e a *performance* um fenómeno interdisciplinar – pensamos que podem servir de ponto de partida para apresentar uma abordagem interdisciplinar.

Aspetos fundamentais da metodologia do treino

Durante o treino, o atleta experiencia reações a várias fontes de estimulação, podendo algumas dessas reações ser previstas com maior certeza. Seguindo as abordagens vigentes à metodologia do treino, a informação colhida do processo de treino, apesar de diversa, vem da mesma fonte – o atleta, sendo produzida pelo mesmo processo – o processo de treino. O treinador, enquanto organizador do processo, baseia a sua ação na avaliação que faz desse mesmo processo de treino, sendo essa avaliação essencial ao planeamento. Neste sentido, o treinador precisa de assistência científica de forma a assegurar que o seu programa é baseado em avaliações fiáveis, oriundas das ciências do desporto, de modo a que possam ser usadas no planeamento. Atualmente, as ciências do desporto utilizam avaliações quantitativas essencialmente de parâmetros fisiológicos, no treino da aptidão física e, por vezes, a biomecânica, no treino do fator técnico.

Os princípios do treino representam os fundamentos do complexo processo de treino, ao passo que os fatores de treino permitem ao treinador definir objetivos para cada fator em treino, de acordo com as características e especificidades de cada desporto (Bompa, 1994). O treino é sempre orientado para um propósito e relacionado com objetivos primários, tais como os que se seguem (Carl, 1992):

- 1) A realização do desempenho e obtenção de sucesso em situações desportivas, nomeadamente as competições desportivas consideradas válidas pelos indivíduos ou grupos sociais desse desporto.
- 2) A melhoria contínua ou a manutenção a longo prazo de um estado de desempenho desportivo, o qual é orientado de acordo com normas que são estabelecidas individualmente ou predeterminadas pelo grupo social de referência. O treino orientado para os objetivos primários deve ser adequado aos diferentes níveis de desempenho.

Desempenho desportivo

O conceito de prestação, desempenho ou *performance* desportiva pode ser visto para além do resultado da atividade, ou seja, no processo até ao resultado. Podem encontrar-se diferentes tipos de definições do conceito prestação desportiva (Carl, 1992): *i*) a realização de uma ação atlética; *ii*) o resultado dessa ação e; *iii*) os aspetos mensuráveis e avaliáveis da atividade desportiva.

Considerando os problemas das Ciências do Desporto relevantes para a prática do treino, podemos diferenciá-los do seguinte modo: 1) análise e prognóstico do resultado e; 2) treino e análise dos efeitos do treino. Para tomar decisões sobre o treino é necessário saber quais as condições que são requeridas para a realização de certas prestações desportivas. É, então, apropriado distinguir as variáveis relativas às condições individuais e às condições ambientais, que devem ser, posteriormente, diferenciadas em subníveis. A Tabela 1 fornece uma visão geral de uma possível ordenação sistemática das condições para a prestação, não sendo, contudo, descritas as suas inter-relações, algo muito relevante se se pretende ter uma visão interdisciplinar sobre o treino.

Os princípios do treino devem basear-se na treinabilidade das diferentes condições individuais. Quanto às condições individuais, Carl (1992) distingue o comportamento diretamente observável quanto à capacidade física, ao movimento técnico e à tática desportiva. Para os prognósticos de prestação, bem como para as decisões durante o treino, é necessário atender também às condições individuais observadas indiretamente.

Tabela 1. Variáveis de que depende o desempenho desportivo (Carl, 1992)

A PRESTAÇÃO DESPORTIVA				
A. Condições individuais				
Diretamente observáveis			Não observáveis diretamente	
Componente Física	Componente Técnica	Componente Tática	Sistemas Corporais	Estados Psicológicos
Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade.	Coordenação; Controlo do movimento.	Análise da situação; Tomada de decisão; Adaptação a variantes da situação.	Neuronal; Neuro-Muscular; Cardiopulmonar.	Cognições; Emoções; Motivações.
B. Condições ambientais				
Condições Sociais			Condições materiais	
Suporte dos pais, família e amigos, escola ou emprego, treinador ou adjunto. Companheiros de treino, adversários. Situação financeira e social.			Equipamento, roupas, facilidades, clima, geografia.	

Treino desportivo

De um ponto de vista orientado para os problemas da prática desportiva, o treino pode ser definido de acordo com Carl (1992) como um processo cujo objetivo é o de ter um efeito planeado e dirigido sistematicamente para melhorar a adaptação do indivíduo no que respeita ao estado da prestação desportiva e à capacidade para atingir o melhor desempenho possível em situação de treino ou de competição. Para Carl (1992), diferentes níveis de ação, como o planeamento e a realização do treino, implicam diferentes tipos de decisão (Tabela 2).